



f tensio forme



TABLEAUX de BORD

MON PROJET 1/2

Définissez votre projet d'activité physique et suivez la réalisation de votre programme pour être sûr qu'il vous correspond.

Ma semaine « activité physique » type							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mes activité(s)							
Je marche (nombre de pas)							
Je monte les escaliers (nombre d'étages)							
Je m'étire							
Activité(s) physique(s) de loisir(s) (nature de l'activité et minutes)							
Suivi de mes objectifs							
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
Semaine 5							
Semaine 6							
Semaine 7							
Notez ⊕ pour un suivi parfait, ⊖ pour un suivi aléatoire du programme du jour							

Notez ⊕ pour un suivi parfait,
⊖ pour un suivi aléatoire du programme de la semaine



tensio forme



TABLEAUX de BORD

MON PROJET 2/2

Difficultés que je rencontre

Solutions que je vais mettre en place
