

Practice Routine / programme de la semaine / date :

Mon objectif principal :

Mon objectif principal des 6 prochains mois :

Jour 1 // date : // durée :  
3 TPI :

Jour 2 // date : // durée :  
3 TPI :

Jour 3 // date : // durée :  
3 TPI :

Jour 4 // date : // durée :  
3 TPI :

Jour 5 // date : // durée :  
3 TPI :

Jour 6 // date : // durée :  
3 TPI :

Jour 7 // date : // durée :  
3 TPI :

total semaine = h  
axe d'amélioration pour la semaine prochaine =