Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-NC-ND

Motivation

Mon programme d'entraînement

Pourquoi ? Je veux faire de l'entraînement physique pour quelles raisons ? Qu'est-ce qui me motive ? Quelles sont mes sports ou mes activités préférés ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Mon but ? Je veux atteindre quel(s) objectif(s) ? Quelles stratégies que je vais utiliser afin d'atteindre mon but ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ma signature : _____ Date : _____