

Plan d'entraînement

OBJECTIFS - MON POURQUOI :

GESTION :

MOTIVATION:

PETITS PAS : LES ÉTAPES

ÉQUIPEMENT:

Planning Journalier

Lun Mar Mer Jeu Ven Sam Dim

Date: _____

Plan horaire

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

Mon score du jour



Liste des jeux



Les notes:

Planning Hebdomadaire

Date: _____

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MON OBJECTIF



MON SCORE





N'oubliez pas...

Jouer c'pas sérieux

Jouer, ce n'est pas faire
semblant ! Faites le !
Amusez vous bien.



Parcours



Un pas à la fois
Un jour à la fois

Ce n'est pas la destination
mais la route qui compte.

Expérience



Je ne perds jamais. Soit
je gagne, soit j'apprends.
Le meilleur moyen de
réussir, c'est toujours
d'essayer encore une
fois.

Me contacter



monchiendereve.ca
monchiendereve@gmail.com

Compétences

