

## OBJECTIFS 10.000 PAS

Semaine 1 Noter le nombre de pas chaque jour

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date							
Nombre de pas							
Minutes d'exercice							
Plus ou moins que d'habitude							

Moyenne semaine 1 = ..... pas

Objectif semaine 2 : nombre de pas semaine 1 + 10% = ..... pas

Semaine 2 Objectif : ..... pas

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date							
Nombre de pas							
Minutes d'exercice							
Plus ou moins que d'habitude							

Moyenne semaine 2 = ..... pas

Objectif semaine 3 : nombre de pas semaine 2 + 10% = ..... pas

Semaine 3 Objectif : ..... pas

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date							
Nombre de pas							
Minutes d'exercice							
Plus ou moins que d'habitude							

Moyenne semaine 2 et 3 = ..... pas

Objectif semaine 4 : moyenne semaine 2 et 3 + 10% = ..... pas

Semaine 4 Objectif : ..... pas

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date							
Nombre de pas							
Minutes d'exercice							
Plus ou moins que d'habitude							

Moyenne semaine 4 = ..... pas

Objectif semaine 5 : moyenne semaine 2 et 3 + 10% = ..... pas