www.Body-Sculpting-Exercises.com

www.BODYPHYSIX.com

Jour : Day	

Temps de Repos entre Séries = _____ secs
Rest Time between Sets

Cardio :						
Partie du Corps Body Part	**#** #	**Exercices** Exercises	**Ajustement** Adjustment	**Séries** Sets	**Répétitions** Repetitions	**Poids** Weight
Cardio :						

Jour : Day	

Cardio :						
Partie du Corps Body Part	**#** #	**Exercices** Exercises	**Ajustement** Adjustment	**Séries** Sets	**Répétitions** Repetitions	**Poids** Weight
Cardio :						