

# PROJET PERSONNEL D'ACTIVITE PHYSIQUE

## CE QUE JAIMERAIS FAIRE DE RETOUR CHEZ MOI

Type d'activité choisie :

Fréquence dans la semaine ( quels jours ?)

Durée de l'activité ( préciser si c'est en une fois ou en plusieurs fois dans la journée)

Au début :

Pour progressivement arriver à :

Pensez avant tout à ce que l'effort soit agréable et ne provoque pas d'essoufflement qui vous empêcherait de maintenir une conversation.

### Mon programme d'activité physique dans la semaine :

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

