



Nom : _____ Téléphone : _____

DÉFI SANTÉ GOLF

Suivre le plan d'entraînement du Défi Santé Golf d'avant les fêtes de 4 semaines.

AUTRES ACTIONS PERTIENTES ?

AUTRES ACTIONS PERTIENTES ?

AUTRES ACTIONS PERTIENTES ?

Écrivez vos actions réalisées au cours du Défi Santé Golf d'automne qui suivent le plan d'entraînement de 4 semaines. De plus, écrivez les actions pertinentes qui peuvent affecter le progrès de votre golf, par exemple, un autre entraînement mental ou frapper des balles, etc.. Bon DÉFI SANTÉ GOLF !

DÉFI SANTÉ GOLF DÉBUTE le _____.

	DIMANCHE Date _____	LUNDI Date _____	MARDI Date _____	MERCREDI Date _____	JEUDI Date _____	VENDREDI Date _____	SAMEDI Date _____
SEMAINE 1							
SEMAINE 2	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____
SEMAINE 3	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____
SEMAINE 4	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____



Nom : _____ Téléphone : _____

DÉFI SANTÉ GOLF

Suivre le plan d'entraînement du Défi Santé Golf d'avant les fêtes de 4 semaines.

AUTRES ACTIONS PERTINENTES ?

AUTRES ACTIONS PERTINENTES ?

Écrivez vos actions réalisées au cours du Défi Santé Golf d'automne qui suivent le plan d'entraînement de 4 semaines. De plus, écrire les actions pertinentes qui peuvent affecter le progrès de votre golf, par exemple, un autre entraînement mental ou frapper des balles, etc.. Bon DÉFI SANTÉ GOLF !

DÉFI SANTÉ GOLF DÉBUTE le _____.

	DIMANCHE Date _____	LUNDI Date _____	MARDI Date _____	MERCREDI Date _____	JEUDI Date _____	VENDREDI Date _____	SAMEDI Date _____
SEMAINE 5							
SEMAINE 6							
SEMAINE 7							
SEMAINE 8							

**DÉFI RÉUSSI? Envoyez-nous par courriel à info@golf-tonus.com.
Ces 2 tableaux complétés**