



Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

DÉFI SANTÉ P1

DÉFI SANTÉ P2

DÉFI SANTÉ M

DÉFI SANTÉ TT : GOLF

Planifiez au crayon de plomb votre plan d'entraînement mensuel sur 4 semaines de vos actions santé physique P1 et P2, votre entraînement mental M et votre entraînement spécifique au golf T. Encercler les actions réussies en rouge. Faites un X à l'encre bleu sur les actions manquées et replanifiez ces actions ailleurs. Rappel : Assurez-vous que vos actions sont réalisables pour réussir votre défi. Bon DÉFI SANTÉ

**DÉFI SANTÉ GOLF PLANIFIÉ le \_\_\_\_\_.**

	DIMANCHE Date _____	LUNDI Date _____	MARDI Date _____	MERCREDI Date _____	JEUDI Date _____	VENDREDI Date _____	SAMEDI Date _____
<b>SEMAINE 1</b>							
<b>SEMAINE 2</b>							
<b>SEMAINE 3</b>							
<b>SEMAINE 4</b>							

**DÉFI RÉUSSI; Envoyez par courriel à [info@golf-tonus.com](mailto:info@golf-tonus.com) le \_\_\_\_\_.**