

RENFORCER MON MENTAL

EN 1 SEMAINE

JOUR	CONSEIL	
NO.	TO DO	OK !
LUNDI	GARDE LE MEILLEUR POUR LA FIN LE CONSEIL DU COACH : FINIS TA SÉANCE AVEC UN EXERCICE QUE TU APPRÉCIES	<input type="radio"/>
MARDI	DÉFOULE-TOI ! LE CONSEIL DU COACH : TESTE LE CARDIO BOXING AVEC LE CHALLENGE !	<input type="radio"/>
MER.	FIXE-TOI DES OBJECTIFS LE CONSEIL DU COACH : DÉTERMINE DE NOUVEAUX OBJECTIFS À CHAQUE SÉANCE	<input type="radio"/>
JEUDI	RESPIRE ! LE CONSEIL DU COACH : RESPIRER PERMET D'AMÉLIORER LES PERFORMANCES !	<input type="radio"/>
VEND.	SOIS POSITIF ! LE CONSEIL DU COACH : L'OPTIMISME EST LA CLÉ POUR GAGNER EN ÉNERGIE	<input type="radio"/>
SAM.	ECOUTE-TOI, VA À TON RYTHME LE CONSEIL DU COACH : S'ÉCOUTER TE PERMET DE MIEUX CONNAÎTRE TES LIMITES	<input type="radio"/>
DIM.	SOIS RÉGULIER LE CONSEIL DU COACH : SE CRÉER UNE ROUTINE PERMET DE SE PERFECTIONNER	<input type="radio"/>

CES CONSEILS TE SERONT UTILES AUTANT POUR TES SÉANCES DE SPORT QUE POUR TA VIE QUOTIDIENNE.

N'HÉSITE PAS À LES APPLIQUER SUR LE LONG TERME !