

# Programme de remise en forme

## Mes Objectifs

1) Quels sont mes objectifs et pourquoi ?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2) Comment saurai-je si j'ai atteint ces objectifs ?

---

---

---

3) Comment puis-je atteindre ces objectifs ?

---

---

---

4) Identifier mes facteurs limitants. Qu'est-ce qui va m'empêcher d'atteindre mes objectifs ?

(par exemple, contraintes temporelles, blessures récurrentes, emploi du temps, déplacement etc).

---

---

---

5) Système de Quadrant

10 points au total à répartir entre les 4 catégories ci-dessous. Où attribuez-vous actuellement vos points ?  
Où souhaiteriez-vous attribuer vos points ?

<b>Travail</b>	<b>Des relations</b>
<b>Remise en forme</b>	<b>Récupération</b> (Au moins 20 % du total (2 points))

### 6) Chronologie des objectifs

Délai réaliste concernant le temps nécessaire pour atteindre l'objectif, en prenant en compte les événements de la vie, inscrits sur le calendrier.

Examiner le calendrier à l'avance et travaillez de manière rétroactive.

Aujourd'hui \_\_\_\_\_ 6 mois \_\_\_\_\_ 12 mois \_\_\_\_\_

### 7) Fréquence d'entraînement hebdomadaire

Délai réaliste concernant le temps nécessaire pour atteindre l'objectif, en prenant en compte les événements de la vie, inscrits sur le calendrier. Examiner le calendrier à l'avance et travaillez de manière rétroactive.

---



---



---

### 8) Sélection de programme d'exercices

Cours / Exercices avec lesquels vous êtes à l'aise; qui correspondent à vos objectifs, et auxquels vous êtes en mesure d'accéder facilement. Équilibrer les différents types d'exercices tout au long de la semaine.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

### 9) Gestion du chaos

Examinez le programme dans son ensemble et essayez d'identifier les éventuels points de défaillance. Tentez de trouver des solutions avant de commencer le programme.

---



---