

Défi 30 jours pour des fêtes actives!

Tableau hebdomadaire de pas



Nom: _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
Semaine 1	15-Dec	16-Dec	17-Dec	18-Dec	19-Dec	20-Dec	21-Dec	Total sem 1	Moyenne sem 1
(inscrivez total de pas ici)								0	0.0
Semaine 2	22-Dec	23-Dec	24-Dec	25-Dec	26-Dec	27-Dec	28-Dec	Total sem 2	Moyenne sem 2
(inscrivez total de pas ici)								0	0.0
Semaine 3	29-Dec	30-Dec	31-Dec	01-Jan	02-Jan	03-Jan	04-Jan	Total sem 3	Moyenne sem 3
(inscrivez total de pas ici)								0	0.0
Semaine 4	05-Jan	06-Jan	07-Jan	08-Jan	09-Jan	10-Jan	11-Jan	Total sem 4	Moyenne sem 4
(inscrivez total de pas ici)								0	0.0
Semaine 5	12-Jan	13-Jan	BRAVO!					Total sem 5	Moyenne sem 5
(inscrivez total de pas ici)								0	0.0
								Grand Total	Moyenne /jour
								0	0.0

Groupe d'âge	Objectifs de pas par jour
Enfants	12 000 – 16 000
Jeunes	11 000 – 12 000
Adultes	10 000
Adultes (perte de poids)	12 000 +
Adultes plus âgés	6 000 - 7000

À Notez:

- * Les boîtes "Total hebdomadaire" et "moyenne de pas" feront l'addition de vos pas quotidiens automatiquement.
- * À chaque semaine, visez à augmenter votre nombre moyen de pas de 10 à 20% par rapport à la semaine précédente. (ou augmenter de 500 pas votre moyenne de pas quotidiens). **Bon succès!**

