POWERbreathe Plus C□

the world's no.1 breathing trainer™

Table□ 1: □

□

□ □

Semaine N°	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		□	
1	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	1	30	1	30	1	30	1.5	30	1.5	30	2	30	2	30
□	1	30	1	30	1	30	1.5	30	1.5	30	2	30	2	30

□

Table□ 2: 1W■DWDvWWDDWEDW■D

DL■	□		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée
Matin														
Soir														

Semaine N°	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée
Matin														
Soir														

Semaine N°	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée	Niveau	Durée
Matin														
Soir														

Semaine N°	□		□		□		□		□		□		□	
	□	□	□	□	□	□	□ □		□	□	□	□	□	□
□														
□														