# Fiche de Suivi – La Méthode 3 by LeCoinForme

Tous Droits Réservés LeCoinForme©

|  |
| --- |
| Bilan Initial fait le / / |
| **Evaluation personnelle** de votre **Forme** entre 0 et 10 | /10 |
| **Poids** (en fait masse du corps en Kg) | Kg |
| **IMC** (Indice de Masse Corporelle) = Poids/Taille² |  |
| Estimation du **pourcentage de graisse** | % |
| Niveau du **Test des Pompes** |  |
| Niveau du **Test des Squats** |  |
| Niveau du **Test des Abdos** |  |

|  |
| --- |
| 1er Mois |
| Niveau des exercices | Pompes classiques | Squats classiques | Abdos statiques |
|  |  |  |
| **Dates des séances** |
| 1ère semaine | Test :  |  |  |
| 2ème semaine |  |  |  |
| 3ème semaine |  |  |  |
| 4ème semaine |  |  |  |

|  |
| --- |
| 2ème Mois |
| Niveau des exercices | Pompes variante vague | Squats sautés | Abdos relevés |
|  |  |  |
| **Dates des séances** |
| 1ère semaine | Test :  |  |  |
| 2ème semaine |  |  |  |
| 3ème semaine |  |  |  |
| 4ème semaine |  |  |  |

|  |
| --- |
| 3ème Mois |
| Niveau des exercices | Pompes latéralisées | Squats sautés chaise | Abdos relevés complets |
|  |  |  |
| Dates des séances |
| 1ère semaine | Test :  |  |  |
| 2ème semaine |  |  |  |
| 3ème semaine |  |  |  |
| 4ème semaine |  |  |  |

|  |
| --- |
| Bilan Final fait le / / |
| **Evaluation personnelle** de votre **Forme** entre 0 et 10 | /10 |
| **Poids** (en fait masse du corps en Kg) | Kg |
| **IMC** (Indice de Masse Corporelle) = Poids/Taille² |  |
| Estimation du **pourcentage de graisse** | % |
| Niveau du **Test des Pompes** |  |
| Niveau du **Test des Squats** |  |
| Niveau du **Test des Abdos** |  |

Pensez à comparer vos photos du Bilan Initial et du Bilan Final

Tous Droits Réservés LeCoinForme©