

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/Taille ²	
Estimation du pourcentage de graisse	%
Niveau du Test des Pompes	
Niveau du Test des Squats	
Niveau du Test des Abdos	

1^{er} Mois			
Niveau des exercices	Pompes classiques	Squats classiques	Abdos statiques
Dates des séances			
1 ^{ère} semaine	Test :		
2 ^{ème} semaine			
3 ^{ème} semaine			
4 ^{ème} semaine			

2^{ème} Mois			
Niveau des exercices	Pompes variante vague	Squats sautés	Abdos relevés
Dates des séances			
1 ^{ère} semaine	Test :		
2 ^{ème} semaine			
3 ^{ème} semaine			
4 ^{ème} semaine			

3^{ème} Mois			
Niveau des exercices	Pompes latéralisées	Squats sautés chaise	Abdos relevés complets
Dates des séances			
1 ^{ère} semaine	Test :		
2 ^{ème} semaine			
3 ^{ème} semaine			

4 ^{ème} 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/Taille ²	
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©