Fiche de suivi MUSCULATION

NOM PRENOM

Objectif	Esthétique (masse ou affinement)			Entretien/santé				Amélioration de la performance sportive				I		
	Modèle de travail		Groupe musculaire 1 et exercice		Groupe musculaire 2 et exercice	Total Kg	Groupe musculaire 3 et exercice		Groupe musculaire 4 et exercice	Total Kg	Groupe musculaire 5 et exercice		Groupe musculaire 6 et exercice	Total Kg
S1 DATE														
S2 DATE														
S3 DATE														
S4 DATE														
S5 DATE														
S6 DATE														
S7 DATE														
S8 DATE														
S9 DATE														
S10 DATE														