

# CARNET ENTRAÎNEMENT



**NOM :** JACQUEL      **Prénom :** Jimmy

## POINTS FORTS

---

Feuilles de couleur pour bien séparer les parties  
Présentation des morphologies  
Ultra complet, adapté à tous les profils de pratiquants  
Excellente idée les jeux, très original

## POINTS FAIBLES

---

Précise à quel endroit tu prends les mensurations (quel endroit de la cuisse ? Quel endroit du ventre?)

Un peu trop complet, il y a presque trop d'exercices

Objectifs et protocoles des tests

Il doit être personnalisé pour ta salle, on doit voir les appareils que tu as

**VALIDE**

---