

CARNET ENTRAÎNEMENT



NOM : BARADEL **Prénom :** Jordan

Points forts

Présence du 1RM dans tes tableaux
Bonne logique de construction
Bonnes idées

Points faibles

Couleurs trop sombres
Mise en place de ton test de détente verticale, tu as un mur gradué ?
Planif dans le désordre
Dans ta planif mensuelle, il n'y a qu'une semaine, on ne comprend pas très bien

VALIDE
