

CARNET ENTRAÎNEMENT



NOM : BIROLINI **Prénom :** Florian

POINTS FORTS

Belle présentation, mise en page claire et aérée
De bonnes idées
Très agréable à lire

POINTS FAIBLES

Tableau de planif hebdomadaire pas adapté
Il n'y a pas de grille de séance
Place ton bilan forme et tes tests avant la planif
Il manque le répertoire gestuel (muscu + stretch)
Manque présence du 1RM
Test de pompes : prévois une échelle de résultats pour homme et femme

NON VALIDE
