

En fonction de vos réponses, je vous prépare un programme sur mesure

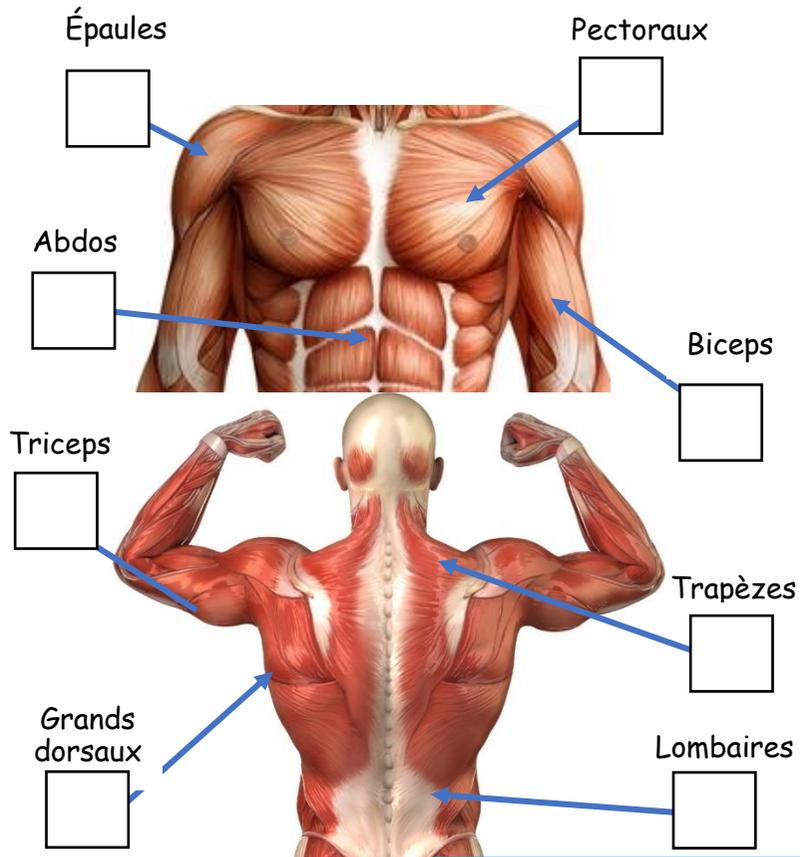
Vous avez 21 carrés ci-dessous : dans l'ordre de vos préférences, choisissez 5 muscles et/ou cardio que vous voulez améliorer et recevez des exos & « Circuits-training adaptés » à reproduire chez vous !

Notez-les de 1 à 5, dans l'ordre du plus important pour vous (le 1 étant votre priorité, etc..).

Vous avez des remarques ? _____

Nom : _____ Prénom : _____ Date : _____

Haut & Centre du corps

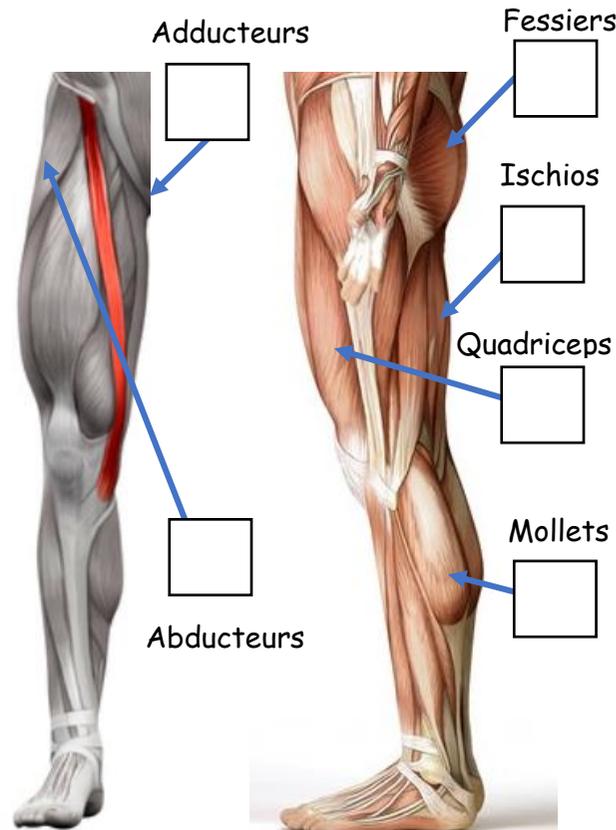


Tout le haut du corps :

Mon gainage (abdos/lombaires) :

Fiches proposées → _____

Bas du corps



Tout le bas du corps :

Cuisses / Fessiers :

Cardio-Foot-Mincir



Mon rythme cardiaque :



Joueur de Foot, je voudrais améliorer mon explosivité (avoir de meilleurs appuis), ma vitesse de pointe et mon gainage :