

Mesurer ses mensurations

Date: / /

Poitrine

Bras

Fesses

Hanche

Mollet

Cuisses

Poids : _____ /kg

Chaque semaine

Mensurations	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Poitrine				
Bras				
Hanche				
Fesses				
Cuisses				
Mollets				
cm total				

	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Poids				

Objectifs personnels

Date: / /

Mes nouvelles résolutions

	Départ	Objectifs
Poitrine		
Bras		
Hanche		
Fesses		
Cuisses		
Mollet		
Poids		

Motivation

Notes

