



QUESTIONNAIRE PREPARATION PHYSIQUE

Date :

Nom :

Prénom :

Email :

Age :

Taille :

Poids :

Pli cutané : Triceps.....Biceps.....Taille.....Dos..... Total :

Mensurations : Cou Largeur d'épaules.....PoitrineBras.....Av.Bras.....

Taille.....Cuisses.....Mollets....

Type de morphologie :

Fréquence cardiaque au repos :

Fréquence cardiaque à l'effort :

TESTE :

1 RM : Squat.....Kg Dév.couché.....Kg Dév.nuque.....Kg

Dips poids ceintureKg Tractions barre fixe poids ceinture...Kg Soulevé T.....Kg

10 RM : Squat.....Kg Dév.couché.....Kg Dév.nuque.....Kg

Dips poids ceintureKg Tractions barre fixe poids ceinture...Kg Soulevé T.....Kg

Alimentation journalière actuelle :

Temps à disposition :

But à atteindre :

Planification de l'entraînement avec le programme diététique :

Les points faibles :

Blessures, accident, opération :

Optimiser la condition physique avec les compléments alimentaires naturels.