

DÉCOUVRIR

BODY PROGRESS

DROITS RÉSERVÉS

SPICY BOOTY





✍️ TON JOURNAL D'ÉVOLUTION ✍️

Pour t'accompagner tout au long du programme, je te propose un journal d'évolution composé de six étapes essentielles. Ce journal n'est pas un outil de pression, c'est un outil de prise de conscience. Tu n'es pas là pour te juger, tu es là pour te construire, et je veux que tu sois fière de chaque étape, même des plus petites.

📷 ÉTAPE 1 : PRENDRE DES PHOTOS (À GARDER) 📷

Avant de commencer le programme, prends des photos de toi. Je sais que ce n'est pas toujours confortable, mais ces photos sont précieuses. Elles te montreront la réalité de ton évolution, surtout les jours où tu as l'impression de stagner. Ton cerveau s'habitue à ton reflet petit à petit, donc tu ne vois pas toujours les changements. Mais en comparant les photos de début et de quelques semaines plus tard, tu prendras conscience de tout le chemin parcouru.

Critères à respecter pour avoir des comparaisons fiables :

- ✓ À jeun le matin après être allée aux toilettes
- ✓ Avec la même tenue (sous-vêtements / short brassière)
- ✓ Avec la même lumière (naturelle de préférence)
- ✓ Avec le même appareil photo / téléphone
- ✓ Avec la même pose (face, profil, dos)
- ✓ Au même endroit (fond neutre contre un mur)
- ✓ Conseils : ne rentre pas le ventre, reste naturelle
- ✓ Option : faire une courte vidéo (reflète mieux la réalité)

▶ **Timing** : à faire toutes les deux semaines et obligatoirement à chaque changement de phase pour voir ton évolution physique !



✂️ ÉTAPE 2 : NOTE TES MENSURATIONS ✂️

Les mensurations complètent les photos pour suivre ton évolution. Elles permettent de constater des changements que la balance ne montre pas. Il arrive très souvent que le poids ne bouge pas, mais que ton tour de taille s'affine, que tes hanches se dessinent ou que tes cuisses deviennent plus fermes. Il faut observer l'ensemble de ta progression plutôt que de te focaliser sur un seul indicateur. Ton corps évolue de différentes manières, et chaque petit détail compte



✂ ÉTAPE 2 : NOTE TES MENSURATIONS ✂

Les bons repères pour avoir des mesures fiables :

- ✓ À jeun le matin après être allée aux toilettes
- ✓ Corps relâché (ne rentre pas le ventre)
- ✓ Au plus près du corps (sans vêtement)
- ✓ Utilise un mètre ruban et mesure toujours au même endroit
- ✓ Zones à mesurer : bras, buste, ventre, fesses, cuisses



▶ **Timing** : à faire une fois par semaine (mettre un rappel)



👁 ÉTAPE 3 : FIE TOI AU REFLET DANS LE MIROIR 👁

Je vais être honnête avec toi : si tu te fies uniquement à la balance pour juger tes progrès, tu risques d'abandonner beaucoup trop vite car elle n'est pas fiable à 100%. Ton poids peut varier en fonction de ton cycle hormonal, de ton hydratation, de ton stress, de ton sommeil, de ta digestion... et bien sûr de ta masse musculaire.

Ce que tu dois comprendre :

Saches qu'il est tout à fait possible que tu commences et termines le programme avec le même poids ! Le muscle pèse légèrement plus lourd que le gras et c'est pour ça que deux personnes avec le même poids peuvent avoir deux silhouettes différentes. J'en suis le parfait exemple puisque je fais actuellement le même poids que lorsque j'ai commencé la musculation et je n'ai absolument pas la même shape ! Le poids est quelque chose qui peut fluctuer d'un jour à l'autre, et c'est tout à fait normal : tu ne perdras pas du poids chaque jour, et il ne faut pas s'inquiéter de ces petites variations. Prendre du poids ne signifie pas avoir prendre du gras : tu peux prendre 1 ou 2 kg du jour au lendemain à cause de la rétention d'eau ou d'un excès de nourriture dans ton système digestif.

Plusieurs facteurs liés à la variation de poids :

- ✓ Repas lourd ou salé la veille : rétention d'eau / digestion lente
- ✓ Cycle hormonal : règles dans moins d'une semaine (rétention d'eau)
- ✓ Ballonnements / Pas de salle la veille : digestion lente
- ✓ Grosse séance / stress / mauvais sommeil : rétention d'eau
- ✓ **Solutions** : attendre quelques jours ou augmenter sa dépense



🚨 **AVERTISSEMENT SI TU CHOISIS DE TE PESER** 🚨

Fais attention à la relation que tu entretiens avec la balance. Se peser trop souvent peut vite devenir une obsession et créer une pression inutile, voire des TCA dans le pire des cas. Si tu choisis de te peser, fais-le toujours dans les mêmes conditions et prends toujours du recul sur le chiffre affiché : le matin à jeun après être allée aux toilettes, sans vêtement, en utilisant toujours la même balance.

🔍 **ÉTAPE 4 : OBSERVE TES PERFORMANCES** 🔍

Je veux également que tu regardes tes progrès à la salle. Si tu soulèves plus lourd qu'au début, si tu fais plus de répétitions, si tu récupères mieux entre les séries, si tu te sens plus stable et plus forte, alors tu progresses. Ton corps devient plus puissant et plus solide. Même si ça ne se voit pas encore totalement, ça se construit.

💪 **ÉTAPE 5 : ÉCOUTE TON CORPS ET TON ESPRIT** 🧠

Dans ta progression, il n'y a pas que le physique qui compte. Tu dois aussi te reconnecter à ton esprit : ton énergie au quotidien, ton sommeil, ta motivation, ta confiance en toi. La transformation ne se voit pas seulement dans le miroir mais elle se ressent.

✨ **ÉTAPE 6 : FAIS CONFIANCE AU PROCESSUS** ✨

Les premiers changements commencent généralement à apparaître après quatre à six semaines si tu es régulière. Pour une transformation plus visible, il faut souvent compter entre huit et douze semaines. Mais garde en tête que tout dépend de ta constance, de ton alimentation, de ton sommeil et de ton point de départ. L'objectif n'est pas d'être parfaite, mais de rester régulière et de continuer, même les jours où c'est plus difficile.

Ne te compare pas aux autres filles que tu vois sur les réseaux. Et surtout, ne lâche pas après deux semaines simplement parce que tu ne vois pas encore de résultat. Ton corps n'est pas une machine, il a besoin de temps pour évoluer, alors sois patiente.

Chaque séance compte, même celles où tu te sens moins motivée. Le progrès n'est pas toujours linéaire, mais il est bien réel dès que tu restes constante. Et crois-moi, si tu fais les choses sérieusement pendant plusieurs semaines... il n'y a aucune raison que tu n'aies pas de résultats. Les efforts finissent toujours par payer 💖



 CAPTURE TON POINT DE DÉPART

MISE EN TEMPÉRATURE AVANT DE COMMENCER

FACE



PRENDS TA PHOTO



PROFIL



PRENDS TA PHOTO



DOS



PRENDS TA PHOTO



DATE DU JOUR : _____ POIDS À JEUN EN KG : _____

MES MENSURATIONS



TOUR DE BRAS
_____ CM



TOUR DE BUSTE
_____ CM



TOUR DE VENTRE
_____ CM



TOUR DE FESSES
_____ CM



TOUR DE CUISSSES
_____ CM

MON BIEN-ÊTRE



NIVEAU DE MOTIVATION



1 2 3 4 5



NIVEAU DE SOMMEIL



1 2 3 4 5



NIVEAU D'ÉNERGIE



1 2 3 4 5



NIVEAU DE CONFIANCE



1 2 3 4 5

NOTE TES OBJECTIFS :



SPICY BOOTY

SUIVI DE LA PHASE ÉPICÉE

COCHE CHAQUE SÉANCE VALIDÉE





SEMAINE 1

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 2

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 3

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 4

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

💙 TA RÉGULARITÉ D'AUJOURD'HUI, TON RÉSULTAT DE DEMAIN 💙

SPICY BOOTY

PHASE ÉPICÉE : QUADS FESSIERS

NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

LEG EXTENSION	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

GOBELET SQUAT	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

LEGPRESS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

FENTES STATIQUES	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

HIPTHRUST	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

PHASE ÉPICÉE : DOS BICEPS

NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

PULL OVER	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

TIRAGE VERTICAL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

TIRAGE HORIZONTAL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

PECS FLY INVERSÉ	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

BICEPS CURL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			



SPICY BOOTY

PHASE ÉPICÉE : ISCHIOS FESSIERS

NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION



HIPTHRUST	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

GLUTE BRIDGE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

STEP-UP	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

LEG CURL ALLONGÉ	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

BACK EXTENSION	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			



SPICY BOOTY

PHASE ÉPICÉE : PECS ÉPAULES TRICEPS

NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION



CHEST PRESS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

DVP MILITAIRE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

ÉLEVATIONS LAT.	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

ÉLEVATIONS FRONT.	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

TRICEPS EXTENSION	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			



 BILAN APRÈS PHASE ÉPICÉ
OBSERVE TES PREMIÈRES ÉVOLUTIONS

FACE



PRENDS TA PHOTO



PROFIL



PRENDS TA PHOTO



DOS



PRENDS TA PHOTO



DATE DU JOUR : _____ POIDS À JEUN EN KG : _____

MES MENSURATIONS



TOUR DE BRAS
_____CM



TOUR DE BUSTE
_____CM



TOUR DE VENTRE
_____CM



TOUR DE FESSES
_____CM



TOUR DE CUISSSES
_____CM

MON BIEN-ÊTRE



NIVEAU DE MOTIVATION



1 2 3 4 5



NIVEAU DE SOMMEIL



1 2 3 4 5



NIVEAU D'ÉNERGIE



1 2 3 4 5



NIVEAU DE CONFIANCE



1 2 3 4 5

NOTE TES OBJECTIFS :

SPICY BOOTY

SUIVI DE LA PHASE INTENSE

COCHE CHAQUE SÉANCE VALIDÉE



SEMAINE 1

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 2

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 3

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 4

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

💙 TA RÉGULARITÉ D'AUJOURD'HUI, TON RÉSULTAT DE DEMAIN 💙



SPICY BOOTY

PHASE INTENSE : QUADS FESSIERS

NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION



ADDUCTIONS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

FENTES BULGARES	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

LEGPRESS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

LEG EXTENSION	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

HIPTHRUST	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

PHASE INTENSE : DOS BICEPS
NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

FACE PULL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

TIRAGE VERTICAL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

TIRAGE BûCHERON	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

OISEAU HALTÈRES	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

BICEPS MARTEAU	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				





PHASE INTENSE : ISCHIOS FESSIERS



NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

HIPTHRUST	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

RDL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

LEG CURL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

ABDUCTIONS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

KICK BACK	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			



PHASE INTENSE : PECS ÉPAULES TRICEPS



NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

PECS FLY	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

DVP MILITAIRE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

ÉLÉV. LAT. HALTÈRES	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

ÉLÉV. LAT. POULIE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

TRICEPS EXTENSION	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			



BILAN APRÈS PHASE INTENSE

PRENDS CONSCIENCE DE TES PROGRÈS

FACE



PRENDS TA PHOTO



PROFIL



PRENDS TA PHOTO



DOS



PRENDS TA PHOTO



DATE DU JOUR : _____ POIDS À JEUN EN KG : _____

MES MENSURATIONS



TOUR DE BRAS
_____ CM



TOUR DE BUSTE
_____ CM



TOUR DE VENTRE
_____ CM



TOUR DE FESSES
_____ CM



TOUR DE CUISSSES
_____ CM

MON BIEN-ÊTRE



NIVEAU DE MOTIVATION



1 2 3 4 5



NIVEAU DE SOMMEIL



1 2 3 4 5



NIVEAU D'ÉNERGIE



1 2 3 4 5



NIVEAU DE CONFIANCE



1 2 3 4 5

NOTE TES OBJECTIFS :

SPICY BOOTY

SUIVI DE LA PHASE EXTRÊME

COCHE CHAQUE SÉANCE VALIDÉE



SEMAINE 1

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 2

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 3

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

SEMAINE 4

- QUADS FESSIERS ☐
- DOS BICEPS ☐
- ISCHIOS FESSIERS ☐
- PECS ÉPAULES TRICEPS ☐
- CARDIO ☐
- ABDOS ☐

PHASE EXTRÊME : QUADS FESSIERS

NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

LEG EXTENSION	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

SQUATS À LA SMITH	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

LEGPRESS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

HIPTHRUST	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

ABDUCTIONS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			





PHASE EXTRÊME : DOS BICEPS



NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

ROWING BARRE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

TIRAGE VERTICAL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

TIRAGE UNILATÉRAL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

OISEAU POULIES	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

BICEPS CURL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			





PHASE EXTRÊME : ISCHIOS FESSIERS



NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

ABDUCTIONS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

HIPTHRUST	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

FENTES BULGARES	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

LEG CURL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

BACK EXTENSION	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			



PHASE EXTRÊME : PECS ÉPAULES TRICEPS



NOTE TES CHARGES ET SUIS TA PROGRESSION

DVP MILITAIRE	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

ÉLEVATIONS LAT.	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

ÉLEVATIONS FRONT.	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			

PECS FLY	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

TRICEPS EXTENSION	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			



 BILAN APRÈS PHASE EXTRÊME
REGARDE TON ÉVOLUTION AVEC FIERTÉ

FACE



PRENDS TA PHOTO



PROFIL



PRENDS TA PHOTO



DOS



PRENDS TA PHOTO



DATE DU JOUR : _____ POIDS À JEUN EN KG : _____

MES MENSURATIONS



TOUR DE BRAS
_____ CM



TOUR DE BUSTE
_____ CM



TOUR DE VENTRE
_____ CM



TOUR DE FESSES
_____ CM



TOUR DE CUISSSES
_____ CM

MON BIEN-ÊTRE



NIVEAU DE MOTIVATION



1 2 3 4 5



NIVEAU DE SOMMEIL



1 2 3 4 5



NIVEAU D'ÉNERGIE



1 2 3 4 5



NIVEAU DE CONFIANCE



1 2 3 4 5

PROCHAIN PDF : DICTIONNAIRE

