

Suivi de Progression - Prise de Masse (12 Semaines)

Semaine	Poids (kg)	Tour de Bras (cm)	Tour de Poitrine (cm)	Tour de Taille (cm)
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				
S9				
S10				
S11				
S12				