



## Votre évaluation.

Générer PDF

Trouvez votre exercice:

Search

Évaluation: Votre IMC est 38.26530612244898 (élevé)  
votre IMG est 40.06836734693878 (élevé).  
Vous devez perdre du poids. Voir le programme 1.  
Courage!

Exercices:      Musculation

ID	Nom	Description	Nombre de Sets	Groupe Musculaire	Nombre de Répétitions	Catégorie Exercice
6	Jumping...	Entraînement ...	3	Corps entier	20	Cardio
8	High Kn...	Entraînement ...	3	Corps entier	20	Cardio

Equipement à utiliser :



Voir Stat