



Maxime ABASSI
 Diététicien, Nutritionniste
 06.52.81.18.99
www.abassi-nutrition.fr

SUIVI PERF NUTRITION (S.P.N) 3.1 CROSS
 ABASSI NUTRITION
ENGAGÉ & MOTIVÉ

Observations :

<i>Protocole Alimentaire</i>	SUIVI INDIVIDUEL DE	<i>Objectif Sportif</i>
<input type="checkbox"/> NORMAL-CALORIQUE <input type="checkbox"/> HYPER-CALORIQUE <input type="checkbox"/> HYPER-PROTÉINE <input type="checkbox"/> HYPO-CALORIQUE		NOMBRE DE SÉANCE PAR SEMAINE → <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6

*THÉMATIQUE DE SÉANCE : : F. (fool body), J. (jambes), H. (haut du corps), A. (abdos), C. (cardio) // Fo. (Force), M. (masse), V. (volume), E. (Explosivité), P. (puissance), End (endurance)

OPTIMISATION DE TES TRANSFERTS D'ÉNERGIE

DATE & *THÉMATIQUE	SENSAT° DE FAIM	RESPECT DU PLAN ALIMENTAIRE	DURÉE TOTALE DE L'ENTRAÎNEMENT (dizaine de minutes)	TOURS DE CROSS TRAINING & (+) EXERCICES	INTENSITÉ PERÇUE & FATIGUE	SATISFACT° PERSO	ACTIVITÉ FIN DE SÉANCE (dizaine de minutes)	AVIS EXTÉRIEUR (coach & ami)	Σ d' énergie
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	2-3-4-5-6-7-8	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	
Durée du questionnaire 3min MAXIMUM									+30 pour toutes séances en extérieur

INTERPRÉTATION DU SCORE : QUI ES-TU? → TOUS LES MOIS →

> 350 ÉNERGIES BATMAN	> 400 ÉNERGIES WONDER-WOMEN	> 500 ÉNERGIES SUPER-MAN
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

Cette fiche est à imprimer et à stoker à la salle de sport dans votre dossier personnel, c'est un engagement permettant de favoriser la réussite de vos objectifs.
 Elle est réservée aux licenciés Physik-Perf qui réalisent un suivi avec Maxime Abassi – Diététicien Nutritionniste 06.52.81.18.99 abassi.nutrition@gmail.com – www.abassi-nutrition.fr