



**Maxime ABASSI**

Diététicien, Nutritionniste

06.52.81.18.99

[www.abassi-nutrition.fr](http://www.abassi-nutrition.fr)

## SUIVI PERF NUTRITION (S.P.N) 3.2 MUSCULATION

ABASSI NUTRITION  
**ENGAGÉ & MOTIVÉ**

Observations :

*Protocole Alimentaire*

**SUIVI INDIVIDUEL DE**

*Objectif Sportif*

- NORMAL-CALORIQUE    HYPER-CALORIQUE  
 HYPER-PROTÉINE    HYPO-CALORIQUE

**NOMBRE DE SÉANCE PAR SEMAINE →**

- 1    2    3  
 4    5    6

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

### OPTIMISATION DE TES TRANSFERTS D'ÉNERGIE

*DATE & THÉMATIQUE	SENSAT° DE FAIM	RESPECT DU PLAN ALIMENTAIRE	CHARGE LA PLUS ÉLEVÉE UTILISÉE (dizaine de kg)	NOMBRE DE SÉRIE TOTALE (du même exercice)	EXERCICES & (+) TOURS DE CROSS TRAINING	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
	<input type="checkbox"/>	0—10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1—2—3—4—5	1—2—3—4—5	1—2—3	1—2—3—4—5	
*Durée du questionnaire 3min MAXIMUM*									+30 pour toutes séances en extérieur
									1—2—3—4—5

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

> 350 ÉNERGIES <b>BATMAN</b>	> 400 ÉNERGIES <b>WONDER-WOMEN</b>	> 500 ÉNERGIES <b>SUPER-MAN</b>
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

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](mailto:abassi.nutrition@gmail.com) – [www.abassi-nutrition.fr](http://www.abassi-nutrition.fr)