



	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Charges max 1RM	Bench press															
	Rowing															
	Traction															
	Dips															
	Presse militaire															
	Squat															
	Dead lift															
	Clean															
	Jerk															
	Snatch															
	Reps max pdc	Neck bridge														
Dip																
Pompe																
Handstand pushup																
Traction																
Pistol squat																
Mensurations	Bras															
	Avant bras															
	Torse															
	Bide															
	Cuisse															
	Mollet															
	Cou															
Perfs athlétiques	Lancer de pierre															
	Lancer de keg															
	Sprint 100m															
	Saut vertical															
	Saut longueur															
	Saut contrebas															
	Detente seche															
Cardio	Temps au 10k m															
	Temps en apnée															
	Bpm au repos															