رقم
NB-100001

صدر في
29/11/2026

ملخص التقييمات

العضو
Sonia Mehenni
رقم العضو NB-100001

الزيارات، آخر 30 يوما
0

الحصص المحضورة، آخر 30 يوما
3

قياسات تركيبة الجسم

التاريخ	الوزن	الكتلة الدهنية	الكتلة العضلية
24/08/2026	70,2 kg	34 %	46,3 kg
05/10/2026	70,5 kg	33,4 %	47 kg
16/11/2026	70,8 kg	32,8 %	47,6 kg

الأرقام الشخصية

التمرين	القيمة	التاريخ
اللوح بالحبال المعلّقة للتحمّل	52,5 kg	25/11/2026
دفع الورك بالبار	70 kg	23/11/2026

قياسات أخذت في النادي دون تفسير طبي. لأي سؤال صحي، استشيروا طبيبكم.

وثيقة شخصية وسرية. لا تسلم إلا للعضو، أو لمدربه بموافقته.