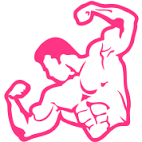
CARNET de MUSCULATION

NOM :……………………………………………………..

PRENOM :……………………………………………….





MUSCULATION

SECONDE

SEANCE 1

THEME D’ENTRAINEMENT : TONIFICATION

Echauffement imposé et guidé. Corde, Abdos, Pompes. Avec MB : Abdos obliques, Squats, Membres Sup (30’’ – 30’’)

Découverte des ateliers, muscles, fiches… (Posture, Trajet Moteur, Respiration, Etirements, Récupération)

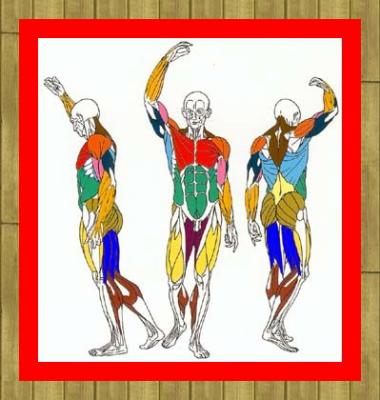
* **Le circuit training :** Trouver la charge idéale sur chaque ateliers pour exécuter 2 series de 15 répétitions

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Atelier 1** | **Atelier 2** | **Atelier 3** | **Atelier 4** | **Atelier 5** | **Atelier 6** | **Atelier 7** | **Atelier 8** |
| **Nom de l’atelier** | Crunch | Tirage horizontal | Presse | Curl | Montée de genoux | Développé couché | Corde | L’oiseau |
| **Matériel** | Tapis de sol | Machine tirage horizontal | Presse oblique | Petite barre+banc | Chaise romaine | Grande barre +banc | Corde à sauter | Petite barre (2) |
| **Répétitions** | **15 à 30** | **15** | **15** | **15** | **7 à 15** | **15** | **30 sauts** | **15** |
| **séries** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Charge** | **/** | **…kg** | **…kg** | **…Kg** | **/** | **…kg** | **/** | **…Kg** |
| **Récup** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** |
| **Consignes**  **(Sécu-réalisation)** | -Ne pas tirer sur la nuque  -Relever les jambes | -amener les coudes en arrière sans cambrer le dos  -Dos droit  -jambes pliées à 90° | -Bien s’assoir dans le fond du siège  -Dos à plat sur le dossier  -Amortir la descente | -Assis sur le banc  -Coude posé sur la cuisse | -Monter les genoux pliés au dessus de l’horizontale | - PAREUR derrière  -descente de la barre sur la poitrine (descente contrôlée)  -pousser dans l’axe  -remonter les jambes (dos à plat) | -rebondir sur la plante des pieds (ne pas poser le talon au sol) | -Elévations horizontales et latérales  -Abdos serrés-fesses serrées  -Dos droit  -Pas d’à-coups |
| **Respiration** | expirer sur la contraction | Expirer sur la remontée | Expirer en tendant les jambes | Expirer sur la flexion du bras | Expirer lors de la montée des genoux | Expirer en descendant la barre | Expirer sur chaque pas en tendant la jambe | Expirer à la montée |
|  | A REMPLIR PAR L’ELEVE : | | | | | | | |
| **NOMS DES MUSCLES SOLLICITES** |  |  |  |  |  |  |  |  |

* **Bilan de la séance :** *Entourez vos sensations….*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mon impression générale | C’était facile | C’était dur mais je me sens bien | C’était dur, je suis fatigué |
| Mes muscles | Aucune douleur, je ne ressens rien | Ca tire un peu | Ca me brûle, je ne peux plus rien soulever |
| Pour la prochaine fois | Ce que j’aimerai faire – refaire – ne pas refaire lors d’une prochaine séance  …………………..  ………………….. | | |

**Nommez les muscles désignés par les flèches.**



SEANCE 2

THEME D’ENTRAINEMENT : TONIFICATION

Echauffement imposé et guidé. Corde, Abdos, Pompes. Avec MB : Abdos obliques, Squats, Membres Sup (30’’ – 30’’)

* **Le circuit training :** Trouver la charge idéale sur chaque ateliers pour exécuter 3 series de 15 répétitions

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Atelier 1** | **Atelier 2** | **Atelier 3** | **Atelier 4** | **Atelier 5** | **Atelier 6** | **Atelier 7** | **Atelier 8** |
| **Nom de l’atelier** | ½ Squats | Rowing | Tirage nuque | Leg Curl | Tractions | Butterfly | Dips | Lombaires |
| **Matériel** | Barre de squats | Banc + petite barre | machineTirage vertical | Legcurl couché | Barre de traction | Machine butterfly | Banc ou chaise romaine | Banc à lombaires |
| **Répétitions** | **15** | **15** | **15** | **15** | **2 à 10** | **15** | **2 à 10** | **10 à 20** |
| **séries** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Charge** | **…Kg** | **…kg** | **…kg** | **…kg** | **/** | **…Kg** | **/** | **/** |
| **Récup** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** | **1min** |
| **Consignes**  **(Sécu-réalisation)** | -2 pareurs aident à mettre la barre sur le dos-et à remettre la barre sur le support  -Abdos serrés  -Talons sur barre bois (placement bassin)  -Regard devant | -dos droit  -ne passe laisser entrainer vers le sol à la descente  -ne pas tourner les épaules à la montée  -les poids doivent toucher la poitrine à la montée | -dos droit  -jambes pliées  -tête dans l’axe  -descendre la barre jusqu’à la base du cou  -remonter la barre jusqu’à avoir les coudes au dessus de la tête | -régler la machine pour avoir la barre au niveau des chevilles  -Tenir les poignées  Ne pas relever la tête  -Flexion complète (« talons-fesses » | -Pouces vers l’extérieur  -Passer le menton au dessus de la barre  -Redescendre complètement la tête sous la barre  -pieds croisés | -mouvement symétrique  -Ramener les bras devant soi (les mains passent devant les yeux) | Appui sur banc ou barres, bras tendus, fléchissez les bras jusqu’à ce que ceux-ci se retrouvent à l’horizontal, puis pousser pour revenir à la position initiale. | -Régler la hauteur des coussins pour avoir les cuisses en appui dessus (libérer la taille)  -S’enrouler pour descendre  -Se dresser sans l’aide des mains et sans tirer la tête  -PAS d’HYPER-EXTENSION |
| **Respiration** | expirer sur l’extension des jambes | Expirer sur la remontée | Expirer sur la rdescente | Expirer sur l’extension des jambes | Expirer sur la flexion des bras | Expirer à la fermeture des bras | Expirer lors de la poussée | Expirer sur le redressement du dos |
|  | A REMPLIR PAR L’ELEVE : | | | | | | | |
| **NOMS DES MUSCLES SOLLICITES** |  |  |  |  |  |  |  |  |

* **Bilan de la séance :** *Entourez vos sensations….*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mon impression générale | C’était facile | C’était dur mais je me sens bien | C’était dur, je suis fatigué |
| Mes muscles | Aucune douleur, je ne ressens rien | Ca tire un peu | Ca me brûle, je ne peux plus rien soulever |
| Pour la prochaine fois | Ce que j’aimerai faire – refaire – ne pas refaire lors d’une prochaine séance  …………………..  ………………….. | | |

SEANCE 3

THEME D’ENTRAINEMENT : TONIFICATION

Echauffement imposé et guidé. Corde, Abdos, Pompes. Avec MB : Abdos obliques, Squats, Membres Sup (30’’ – 30’’)

* **Le circuit training :** Trouver la charge idéale sur chaque ateliers pour exécuter 3 series de 15 répétitions

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Atelier 1** | **Atelier 2** | **Atelier 3** | **Atelier 4** | **Atelier 5** | **Atelier 6** | **Atelier 7** | **Atelier 8** |
| **Nom de l’atelier** |  | CURL | PRESSE | TIRAGE NUQUE |  | DEVELOPPE COUCHE |  | ROWING |
| **Répétitions** | 10 à 30 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| **séries** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Charge** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Récup** | 1min | 1min | 1min | 1min | 1min | 1min | 1min | 1min |
|  | A REMPLIR PAR L’ELEVE : | | | | | | | |
| **NOMS DES MUSCLES SOLLICITES** | ABDOS |  |  |  | LOMBAIRES |  | ISCHIO |  |
|  | MES SENSATIONS : | | | | | | | |
| *Facile* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ça tire un peu* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *C’est dur mais ça passe* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *C’est trop dur, pas pu finir* |  |  |  |  |  |  |  |  |

* **Bilan de la séance :** *Entourez vos sensations….*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mon impression générale | C’était facile | C’était dur mais je me sens bien | C’était dur, je suis fatigué |
| Mes muscles | Aucune douleur, je ne ressens rien | Ca tire un peu | Ca me brûle, je ne peux plus rien soulever |
| Pour la prochaine fois | Ce que j’aimerai faire – refaire – ne pas refaire lors d’une prochaine séance  …………………..  ………………….. | | |

SEANCE 4

THEME D’ENTRAINEMENT : TONIFICATION

**ATTENTION : L’OBSERVATEUR DOIT REMPLIR LES CASES BLEUES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Atelier 1** | |  | | | | Charge adaptée | |  | | Séries | | **2** |
| **Muscle sollicité** | |  | | | | Répétitions | |  | | Récupération | | 1min |
|  | **POSTURE** | **TRAJET** | **RESPIRATION** | **RYTHME** | **SECURITE** | | **ETIREMENTS** | |  | Série 1 | Série 2 | |
| *Facile* |  |  | |
| **-** | *Mal placé* | *Trop court* | *Apnée* | *Rapide uniforme* | *Ne gère pas sa sécurité ni celle des autres* | | *Etirement ne correspond pas au muscle-pas fait* | | *Ça tire un peu* |  |  | |
| **=** | *Déformation du mouvement dans le temps* | *Variable* | *Respiration inversée* | *Lent uniforme* | *Danger potentiel mais non survenu* | | *Durée d’étirement trop courte* | | *C’est dur mais ça passe* |  |  | |
| **+** | *Toujours bien placé* | *Toujours suffisant* | *Respiration adaptée* | *Accéléré en contraction* | *Aucun danger* | | *Bon étirement durant 20 sec* | | *C’est trop dur, pas pu finir* |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Atelier 2** | |  | | | | Charge adaptée | |  | | Séries | | **2** |
| **Muscle sollicité** | |  | | | | Répétitions | |  | | Récupération | | 1min |
|  | **POSTURE** | **TRAJET** | **RESPIRATION** | **RYTHME** | **SECURITE** | | **ETIREMENTS** | |  | Série 1 | Série 2 | |
| *Facile* |  |  | |
| **-** | *Mal placé* | *Trop court* | *Apnée* | *Rapide uniforme* | *Ne gère pas sa sécurité ni celle des autres* | | *Etirement ne correspond pas au muscle-pas fait* | | *Ça tire un peu* |  |  | |
| **=** | *Déformation du mouvement dans le temps* | *Variable* | *Respiration inversée* | *Lent uniforme* | *Danger potentiel mais non survenu* | | *Durée d’étirement trop courte* | | *C’est dur mais ça passe* |  |  | |
| **+** | *Toujours bien placé* | *Toujours suffisant* | *Respiration adaptée* | *Accéléré en contraction* | *Aucun danger* | | *Bon étirement durant 20 sec* | | *C’est trop dur, pas pu finir* |  |  | |

Ateliers 3 et 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Atelier 3** | |  | | | | Charge adaptée | |  | | Séries | | **2** |
| **Muscle sollicité** | |  | | | | Répétitions | |  | | Récupération | | 1min |
|  | **POSTURE** | **TRAJET** | **RESPIRATION** | **RYTHME** | **SECURITE** | | **ETIREMENTS** | |  | Série 1 | Série 2 | |
| *Facile* |  |  | |
| **-** | *Mal placé* | *Trop court* | *Apnée* | *Rapide uniforme* | *Ne gère pas sa sécurité ni celle des autres* | | *Etirement ne correspond pas au muscle-pas fait* | | *Ça tire un peu* |  |  | |
| **=** | *Déformation du mouvement dans le temps* | *Variable* | *Respiration inversée* | *Lent uniforme* | *Danger potentiel mais non survenu* | | *Durée d’étirement trop courte* | | *C’est dur mais ça passe* |  |  | |
| **+** | *Toujours bien placé* | *Toujours suffisant* | *Respiration adaptée* | *Accéléré en contraction* | *Aucun danger* | | *Bon étirement durant 20 sec* | | *C’est trop dur, pas pu finir* |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Atelier 4** | |  | | | | Charge adaptée | |  | | Séries | | **2** |
| **Muscle sollicité** | |  | | | | Répétitions | |  | | Récupération | | 1min |
|  | **POSTURE** | **TRAJET** | **RESPIRATION** | **RYTHME** | **SECURITE** | | **ETIREMENTS** | |  | Série 1 | Série 2 | |
| *Facile* |  |  | |
| **-** | *Mal placé* | *Trop court* | *Apnée* | *Rapide uniforme* | *Ne gère pas sa sécurité ni celle des autres* | | *Etirement ne correspond pas au muscle-pas fait* | | *Ça tire un peu* |  |  | |
| **=** | *Déformation du mouvement dans le temps* | *Variable* | *Respiration inversée* | *Lent uniforme* | *Danger potentiel mais non survenu* | | *Durée d’étirement trop courte* | | *C’est dur mais ça passe* |  |  | |
| **+** | *Toujours bien placé* | *Toujours suffisant* | *Respiration adaptée* | *Accéléré en contraction* | *Aucun danger* | | *Bon étirement durant 20 sec* | | *C’est trop dur, pas pu finir* |  |  | |

***Mon Bilan de séance :***

* Au niveau de la POSTURE, je suis majoritairement**: + = -**
* Au niveau du TRAJET, je suis majoritairement**: + = -**
* Au niveau de la RESPIRATION je suis majoritairement**: + = -**
* Au niveau du RYTHME je suis majoritairement**: + = -**
* Au niveau de la SECURITE je suis majoritairement**: + = -**
* Au niveau des ETIREMENTS, je suis majoritairement**: + = -**

SEANCE 5

THEME D’ENTRAINEMENT : TONIFICATION

* **JE COMPLETE LE CIRCUIT TRAINING :**
  + Je dois avoir dans ma séance : 2 « membres inf », 2 « membres sup », 2 « abdos », 2 « Tronc »

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Atelier 1** | **Atelier 2** | **Atelier 3** | **Atelier 4** | **Atelier 5** | **Atelier 6** | **Atelier 7** | **Atelier 8** |
| **Nom de l’atelier** |  |  | Leg Curl |  | Dips |  |  |  |
| **Répétitions** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **séries** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Charge** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Récup** | 1min | 1min | 1min | 1min | 1min | 1min | 1min | 1min |
|  | A REMPLIR PAR L’ELEVE : | | | | | | | |
| **NOMS DES MUSCLES SOLLICITES** | ABDOS |  |  |  |  |  | PECTORAUX |  |
|  | MES SENSATIONS : | | | | | | | |
| *Facile* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Ça tire un peu* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *C’est dur mais ça passe* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *C’est trop dur, pas pu finir* |  |  |  |  |  |  |  |  |

* **Bilan de la séance :** *Entourez vos sensations….*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mon impression générale | C’était facile | C’était dur mais je me sens bien | C’était dur, je suis fatigué |
| Mes muscles | Aucune douleur, je ne ressens rien | Ca tire un peu | Ca me brûle, je ne peux plus rien soulever |
| Pour la prochaine fois | Ce que j’aimerai faire – refaire – ne pas refaire lors d’une prochaine séance  …………………..  ………………….. | | |

MUSCULATION

PREMIERE

**REALISER UNE SEANCE D’ENTRAINEMENT dans le respect de son intégrité physique en relation avec des effets attendus.**

**ORIENTER SON ACTIVITE A PARTIR DE 3 THEMES D’ENTRAINEMENT – TONIFICATION – VOLUME - FORCE**

SEANCE 1

Echauffement général + spécifique.

CALCULER SA CHARGE MAX !!! Avant de calculer sa charge MAX !!!

réaliser 2 séries de 20 répétitions (charge moyenne) puis augmenter la charge progressivement.

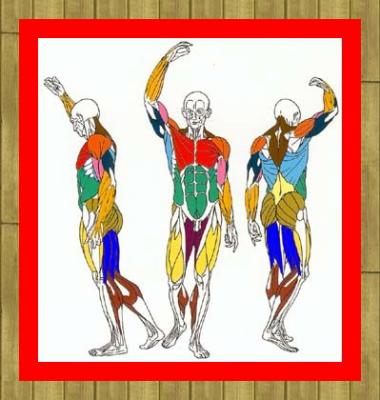
(ATTENTION : Posture, Trajet Moteur, Respiration, Etirements, Récupération.)



NOM :…………………………. Date :……………….

Prénom :……………………… Classe :…………….

**Notez les CHARGES MAXIMALES de tous vos muscles**



SEANCE 2

THEME D’ENTRAINEMENT : VOLUME (65 à 80% CM)

4 à 6 SERIES de 8 à 12 REPETITIONS / Récupération 2 à 3 min

Echauffement proposé, Corde, Abdos, Pompes. Avec MB : Abdos obliques, Squats, Membres Sup (30’’ – 30’’)

**Je dois avoir dans ma séance : 2 « membres inférieur », 2 « membres supérieur » et 2 « Tronc »**

ATTENTION : Posture, Trajet Moteur, Respiration, Sécurité, Etirements, Récupération.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **1** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **2** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **3** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

!!! ETIREMENTS APRES CHAQUE SERIE !!!

ATTENTION : Posture, Trajet Moteur, Respiration, Sécurité, Etirements, Récupération.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **4** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **5** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **6** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

!!! ETIREMENTS APRES CHAQUE SERIE !!!

SEANCE 3

Alterner TONIFICATION et VOLUME

Choisir 1 muscle **« membre inférieur », 1 « membre supérieur » et 1 « Tronc »**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 1**  **TONIFICATION** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 1**  **VOLUME** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 2 TONIFICATION** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 2**  **VOLUME** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 3**  **TONIFICATION** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 3**  **VOLUME** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

Bilan de la séance :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mon impression générale | C’était facile | C’était dur mais je me sens bien | C’était dur, je suis fatigué |
| Mes muscles | Aucune douleur, je ne ressens rien | Ca tire un peu | Ca me brûle, je ne peux plus rien soulever |
| Pour la prochaine fois | Ce que j’aimerai faire – refaire – ne pas refaire lors d’une prochaine séance…  …………………..  ………………….. | | |

SEANCE 4

Alterner VOLUME et FORCE

**Choisir 1 muscle « membre inférieur », 1 « membre supérieur » et 1 « Tronc »**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 1**  **VOLUME** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 1**  **FORCE** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 2 VOLUME** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 2**  **FORCE** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 3**  **VOLUME** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle 3**  **FORCE** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

Bilan de la séance :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mon impression générale | C’était facile | C’était dur mais je me sens bien | C’était dur, je suis fatigué |
| Mes muscles | Aucune douleur, je ne ressens rien | Ca tire un peu | Ca me brûle, je ne peux plus rien soulever |
| Pour la prochaine fois | Ce que j’aimerai faire – refaire – ne pas refaire lors d’une prochaine séance…  …………………..  ………………….. | | |

SEANCE 5

JEU DE L’OIE

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | MUSCLE | EXERCICE | THEME  D’ENTRAINEMENT | CHARGE | SERIES | REPETITIONS | RECUP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

MUSCULATION

TERMINALE

**REALISER UNE SEANCE D’ENTRAINEMENT dans le respect de son intégrité physique en relation avec des effets attendus.**

**ORIENTER SON ACTIVITE A PARTIR DE 3 THEMES D’ENTRAINEMENT – TONIFICATION – VOLUME - FORCE**

SEANCE 1

THEME D’ENTRAINEMENT : ENTOUREZ VOTRE CHOIX

Tonification / Volume / Force

Echauffement proposé, Corde, Abdos, Pompes. Avec MB : Abdos obliques, Squats, Membres Sup (30’’ – 30’’)

**Je dois avoir dans ma séance : 2 « membres inférieur », 2 « membres supérieur » et 2 « Tronc »**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **1** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **2** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **3** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |

ATTENTION : Posture, Trajet Moteur, Respiration, Sécurité, Etirements, Récupération.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **4** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **5** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muscle**  **6** | **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération choisie** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |

!!! ETIREMENTS APRES CHAQUE SERIE !!!

SEANCE 2

THEME D’ENTRAINEMENT : Tonification + Volume + Force

**Choisir 3 muscles, 1 « membre inférieur », 1 « membre supérieur » et 1 « Tronc »**

**MUSCLE 1** : ………………………………. Charge Max : ………….…..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **THEME** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récup** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  Si c’était à refaire (rép, série, charge, récup) |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle | Pas pu finir |
|  | TONIF |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |
| VOLUME |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |
| FORCE |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |

**MUSCLE 2** : ………………………………. Charge Max : ………….…..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **THEME** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récup** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  Si c’était à refaire (rép, série, charge, récup) |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle | Pas pu finir |
|  | TONIF |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |
| VOLUME |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |
| FORCE |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |

**MUSCLE 3** : ………………………………. Charge Max : ………….…..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **THEME** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récup** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  Si c’était à refaire (rép, série, charge, récup) |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle | Pas pu finir |
|  | TONIF |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |
| VOLUME |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |
| FORCE |  |  | …min | Série 1 |  |  |  |  |  |
| Série 2 |  |  |  |  |
|  | | | | |

!!! ETIREMENTS APRES CHAQUE SERIE !!!

SEANCE 3

JEU DE L’OIE

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | MUSCLE | EXERCICE | MOBILE | CHARGE | SERIES | REPETITIONS | RECUP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

SEANCE 4

THEME D’ENTRAINEMENT : ENTOUREZ VOTRE CHOIX

Tonification / Volume / Force

**Choisir 4 muscles, 1 « membre inférieur », 1 « membre supérieur »,**

**1 « Tronc » et 1 au choix**

Quels sont les 4 muscles que je vais travailler, dans quel ordre et pourquoi ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**GROUPE MUSCULAIRE 1 : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 1  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

**GROUPE MUSCULAIRE 2 : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 2  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

**GROUPE MUSCULAIRE 3 : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 3  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

**GROUPE MUSCULAIRE 4 : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 4  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| MON BILAN GENERAL DE LA SEANCE | MES PERSEPECTIVES POUR UNE PROCHAINE SEANCE D’ENTRAINEMENT…. |
|  |  |

SEANCE 5

THEME D’ENTRAINEMENT : ENTOUREZ VOTRE CHOIX

Tonification / Volume / Force

**Choisir 2 muscles parmi les « membres inférieurs », puis 2 parmi les « membres supérieurs », puis 2 parmi le « Tronc »**

Quels sont les muscles que je vais travailler, dans quel ordre et pourquoi ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**GROUPE MUSCULAIRE  : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 1  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

**GROUPE MUSCULAIRE  : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 2  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

**GROUPE MUSCULAIRE  : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 3  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

**GROUPE MUSCULAIRE  : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 4  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

**GROUPE MUSCULAIRE  : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 5  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

**GROUPE MUSCULAIRE  : …………………………………………………**

|  |
| --- |
| **MUSCLE 6  : ………………………………………..** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice choisi** | **Charge Max** | **% de Charge Max** | **Charge choisie** | **Récupération** | **Sensations** | | | | | **Bilan Global**  **Si c’était à refaire ! (Charge, séries, Répétitions, Récupération)** |
|  | facile | Ça tire un peu à la fin | Ça brûle,  C’est dur | Pas pu finir |
|  |  |  |  |  | Série 1 |  |  |  |  |  |
|  | Série 2 |  |  |  |  |
|  | Série 3 |  |  |  |  |
|  | Série 4 |  |  |  |  |
|  | Série 5 |  |  |  |  |
|  | Série 6 |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| MON BILAN GENERAL DE LA SEANCE | MES PERSEPECTIVES POUR UNE PROCHAINE SEANCE D’ENTRAINEMENT…. |
|  |  |



L’équipe EPS de

espère que ce carnet de musculation

t’aura permis d’évoluer et d’atteindre tes objectifs.

BONNE CONTINUATION…

