

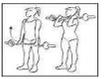
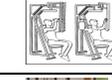
FICHE INDIVIDUELLE DE MUSCULATION PREMIERE

Lycée Blaise Pascal 91 ORSAY

NOM :

Prénom :

OBJECTIFS : En toute sécurité, produire et réaliser 2 séquences de musculation (1 imposée et 1 libre) en identifiant sur soi leurs effets immédiats, en gérant différents paramètres personnels (charges, séries, répétitions, temps de récupération) suivant l'objectif imposé « Forme - Tonification ».

Groupes musculaires	Exercices	Séances 2 et 3		Séances 4 5 6 Entraînement <i>Objectif de « forme » => tonification</i> 4 séries de 15 répétitions à 60% de la RM				Séance 7 Evaluation <i>Mon projet sur 2 ateliers</i>			
		RM ou CMC	Charge	%	séries	Répétitions	Ressenti	Charge	%	séries	Répét
	Exemple pour RM Exemple pour CMC	53 kg 46 fois	26 kg Position à genoux	60 % 60 %	4 4	15 28 à genoux	Pb équilibre N3, fatigue. Essoufflé N2, Pb %				
	Atelier 1 QUADRICEPS 1/2 squatt		Kg	60 %	4	15					
	Atelier 2 QUADRICEPS Fente avant		ou Kg fois	60 %	4	15 oufois					
	Atelier 3 BICEPS Flexion poulie basse		Kg	60 %	4	15					
	Atelier 4 BICEPS Flexion barre		Kg	60 %	4	15					
	Atelier 5 PECTORAUX Développé couché		Kg	60 %	4	15					
	Atelier 10 PECTORAUX Butterfly		Kg	60 %	4	15					
	Atelier 7 DORSAUX Tirage nuque		Kg	60 %	4	15					
	Atelier 8 DORSAUX Lombaires		fois	60 %	4fois					
	Atelier 9 ISCHIOS Leg curl		Kg	60 %	4	15					
	Atelier 6 Triceps Pompes		fois	60 %	4fois					
	Atelier 11 ABDOMINAUX Crunchs		fois	60 %	4fois					
	Atelier 12 ABDOMINAUX Relevés jambes		fois	60 %	4fois					