

**NOM :** \_\_\_\_\_ **PRENOM :** \_\_\_\_\_ **CLASSE :** \_\_\_\_\_

Date séance 1 : \_\_\_\_\_

**CALCUL DES MAX**

	MAX DEPART	45	55	65	75	85	EVOLUTION MAX 1			EVOLUTION MAX 2
1										
2										
3										
4										
5										
6										

**CHOIX DU MOBILE et MOTIVATIONS :**

Le tableau intitulé "méthode et mise ne œuvre du projet", dans ce carnet, vous permettra de remplir correctement les paramètres ci-dessous :

Type de travail 1 :  % max :  Séries :  Répét :  recup :  rythme :

Type de travail 2 :  % max :  Séries :  Répét :  recup :  rythme :

**Veillez indiquer ici la répartition des points AFL 2 et AFL 3 que vous avez choisi, sachant que le total des 2 = 8 points. (2, 4 ou 6 points par AFL)**

**AFL 2 =** S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés :

**AFL 3 =** Coopérer pour aider à la progression et à la sécurisation

## Déroulement du cycle et de l'épreuve

- 1° - Choisir un mobile parmi les 3 figurants sur la page suivante: ENTRETIEN, PUISSANCE, ou VOLLUM
- 2° - S'entraîner à chaque séances afin d'acquérir les connaissance nécessaires, physiques et théoriques.  
= Evaluation de l'AFL 1 et de l'AFL 2
- 3 - Pour l'examen, vous présenterez 1 ou 2 exercices de démonstration tiré au sort sur 2 groupes musculaires  
Epaules / dos                      Torse / bras                      Cuisses / mollets
- 4 - Vous devrez également exercer le rôle de coach tout au long du cycle et lors de l'évaluation finale  
= Evaluation de l'AFL 3
- 5 - Un entretien aura lieu sur la base de votre carnet de séances et de vos connaissances  
= Evaluation de l'AFL 1 et de l'AFL 2
- 6 - Une séance d'entraînement doit comporter obligatoirement :
  - 1 Un échauffement (ex: saut à la corde, rameur, vélo, étirements tronc et membres, machines avec charges légères)
  - 2 Un travail cardio : **7 minutes de vélo à 100W minimum** ou **3 X 500m (résistance 5) au rameur**
  - 3 Un travail adapté à votre objectif et à vos capacités ( 3 appareils au moins dans la plupart des programmes).
  - 4 Une récupération entre les séries et des étirements en fin de séance.
  - 5 Le renseignement du carnet de bord (réalisation pendant la séance et bilan). En aucun cas ce carnet ne doit être rempli avant l'exécution des séries.
  - 6 Le rangement de la salle.

## Définition des mobiles (objectifs) et projets

<b>Mobile 1</b>	Accompagner un projet sportif = <b>GAIN DE PUISSANCE</b>
c'est-à-dire ...	<b>Préparation physique liée à un sport ou une compétition</b>
<b><u>mobile "Sportif":</u></b>	<b>Travail sur des groupes musculaires prioritaires pour répondre à une sollicitation précise:</b>
exemple de projets:	Développer la puissance musculaire du haut du corps (ex: rugby) Améliorer la détente verticale (ex: basket) Accélérer la vitesse et la puissance de frappe (ex: boxe)
<b>Mobile 2</b>	Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissment musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette). = <b>ENTRETIEN / SANTE</b>
c'est-à-dire ...	<b>Entretien physique</b>
<b><u>mobile "Santé":</u></b>	<b>Travail avec pour objectif d'améliorer la condition physique</b>
exemple de projets:	Améliorer le maintien en adoptant une meilleure posture Raffermir, tonifier, l'ensemble des muscles du corps Retarder la fatigue musculaire lors d'efforts prolongés Affiner la silhouette Consolider l'épaule suite à une blessure
<b>Mobile 3</b>	Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain du volume musculaire) = <b>AUGMENTATION DU VOLUME MUSCULAIRE</b>
c'est-à-dire ...	<b>Bien-être psychologique (améliorer l'image de soi)</b>
<b><u>mobile "Esthétique":</u></b>	<b>Travail qui repose sur des groupes musculaires ciblés:</b>
exemple de projets:	Prendre du volume: développer la masse musculaire du haut du corps Raffermir les muscles du ventre et des fesses

# MUSCULATION

# METHODE ET MISE EN ŒUVRE du PROJET

Capacités à améliorer en fonction du mobile choisi

Mobile 2 ou 3	Mobile 1	Mobile 2	Mobile 3	Mobile 1
---------------	----------	----------	----------	----------

Type de travail	Endurance	Vitesse	Résistance	Volume	Force Pure
-----------------	-----------	---------	------------	--------	------------

Effets	Affinement	Rapidité	Raffermissment	Volume	Puissance
Ojectifs	Santé, esthétique Entretien	Sportif Préparation à l'entraînement	Santé Entretien	Esthétique Augmentation du volume	Sportif Puissance musculaire
Principe d'action	séries longues intensité faible	séries rapides intensité faible	séries moyennes intensité moyenne	séries courtes intensité forte	séries courtes intensité forte
Charges	45% du max	55 % du max	de 65 % du max	75 % du max	de 85 % du max
Séries	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
Répétitions	<b>18 répétitions</b>	<b>Maximum</b> de répétitions en 20"	<b>15 répétitions</b>	<b>10 répétitions</b>	<b>6 répétitions</b>
Vitesse d'exécution	moyenne	très rapide	moyenne	lente	rapide
Temps de récupération	45"	45"	1'	1'30	2'
Gain	amélioration de l'endurance musculaire	amélioration de l'endurance et de la vitesse de réaction	amélioration de l'endurance et de la force musculaire	gain de force + volume musculaire	explosivité + augmentation de la force

<b>RAMEUR</b>	1000 m - cadence 30 force 5	500 m - cadence 30 force 8			500 m - cadence 15 force 10
---------------	--------------------------------	-------------------------------	--	--	--------------------------------

NOTES	Vous pouvez aborder les 2 types de travail dans une même séance, à condition que ce ne soit pas sur le même groupe musculaire. Sinon, vous veillerez à intervetir les 2 types de travail à chaque séance.
-------	---

## TABLEAU DES CHARGES

100%	85%	75%	65%	55%	45%
10,0	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5
12,5	10,6	9,4	8,1	6,9	5,6
15,0	12,8	11,3	9,8	8,3	6,8
17,5	14,9	13,1	11,4	9,6	7,9
20,0	17,0	15,0	13,0	11,0	9,0
22,5	19,1	16,9	14,6	12,4	10,1
25,0	21,3	18,8	16,3	13,8	11,3
27,5	23,4	20,6	17,9	15,1	12,4
30,0	25,5	22,5	19,5	16,5	13,5
32,5	27,6	24,4	21,1	17,9	14,6
35,0	29,8	26,3	22,8	19,3	15,8
37,5	31,9	28,1	24,4	20,6	16,9
40,0	34,0	30,0	26,0	22,0	18,0
42,5	36,1	31,9	27,6	23,4	19,1
45,0	38,3	33,8	29,3	24,8	20,3
47,5	40,4	35,6	30,9	26,1	21,4
50,0	42,5	37,5	32,5	27,5	22,5
52,5	44,6	39,4	34,1	28,9	23,6
55,0	46,8	41,3	35,8	30,3	24,8
57,5	48,9	43,1	37,4	31,6	25,9
60,0	51,0	45,0	39,0	33,0	27,0
62,5	53,1	46,9	40,6	34,4	28,1

100%	85%	75%	65%	55%	45%
65,0	55,3	48,8	42,3	35,8	29,3
67,5	57,4	50,6	43,9	37,1	30,4
70,0	59,5	52,5	45,5	38,5	31,5
72,5	61,6	54,4	47,1	39,9	32,6
75,0	63,8	56,3	48,8	41,3	33,8
77,5	65,9	58,1	50,4	42,6	34,9
80,0	68,0	60,0	52,0	44,0	36,0
82,5	70,1	61,9	53,6	45,4	37,1
85,0	72,3	63,8	55,3	46,8	38,3
87,5	74,4	65,6	56,9	48,1	39,4
90,0	76,5	67,5	58,5	49,5	40,5
92,5	78,6	69,4	60,1	50,9	41,6
95,0	80,8	71,3	61,8	52,3	42,8
97,5	82,9	73,1	63,4	53,6	43,9
100,0	85,0	75,0	65,0	55,0	45,0
102,5	87,1	76,9	66,6	56,4	46,1
105,0	89,3	78,8	68,3	57,8	47,3
107,5	91,4	80,6	69,9	59,1	48,4
110,0	93,5	82,5	71,5	60,5	49,5
112,5	95,6	84,4	73,1	61,9	50,6
115,0	97,8	86,3	74,8	63,3	51,8
117,5	99,9	88,1	76,4	64,6	52,9
120,0	102,0	90,0	78,0	66,0	54,0

*\* En fonction de l'appareil utilisé, choisir une charge la plus proche possible de celle proposée dans le tableau ou consulter le tableau informatique. Si votre charge MAX n'apparaît pas, veuillez consulter votre professeur.*

## LES APPAREILS ET LE MATERIEL A VOTRE DIPOSITION

Les machines	Description	Efficience
APPAREIL 1	Tirage vertical	Epaules / dos
APPAREIL 2	Deck pec	Torse / bras
APPAREIL 3	Presse	Cuisses / mollets
APPAREIL 4	Squat (guidé ou non)	Cuisses / mollets
APPAREIL 5	Developpé/couché	Torse / bras
APPAREIL 6	Ischio-jambiers	Cuisses / mollets
APPAREIL 7	Rameur	Epaules / dos / Bras
Cardio et compléments	Description	Efficience
VELO	Ce matériel est à votre disposition pour le travail cardio, d'entretien, et la musculation de complément	Echauffement/ entretien / cardio
RAMEUR		Echauffement/ entretien / cardio ou <b>musculation selon le type de travail</b>
HALTERES		Exercices complémentaires bras / divers
TAPIS DE SOL		Abdominaux / Gainage.
MACHINE MULTIFONCTION		Tractions / Abdominaux statique ou dynamiques

Date séance 2 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

Mon Bilan personnel de séance et mes perspectives = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, idées, projet...

Cadre réservé professeur :

Date séance 3 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

Date séance 4 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

Date séance 5 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

Date séance 6:        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

Date séance 7 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

Date séance 8 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
											5		/10

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

Date séance 9 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

Date séance 10 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

Date séance 11 :        /        /

MON TRAVAIL CARDIO													
Cardio Obligatoire	Vélo	7 minutes	Evolution puissance	ou	évolution distance	Rameur	Tps 1	Tps 2	Tps 3		force	cadence	bilan / ressenti
										5		/10	

MA SEANCE DE MUSCULATION														
Groupe musculaire	App n°	type de travail	% MAX	Travail effectué	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	total	ou	MUSCU RAMEUR	Bilan / Ressenti
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	
				Nb repet								ou	Distance	/10
			repos entre série	Ma charge									cadence	Commentaire
				Masse déplacée									force	

MA SEANCE D'ABDOMINAUX OU GAINAGE			
Abdos/Gainage obligatoire	Précisez appareil multi-fonctions ou au sol	Descriptif (gainage ou dynamique) : Nombre de série, répétitions ou temps de gainage, temps de repos	bilan / ressenti

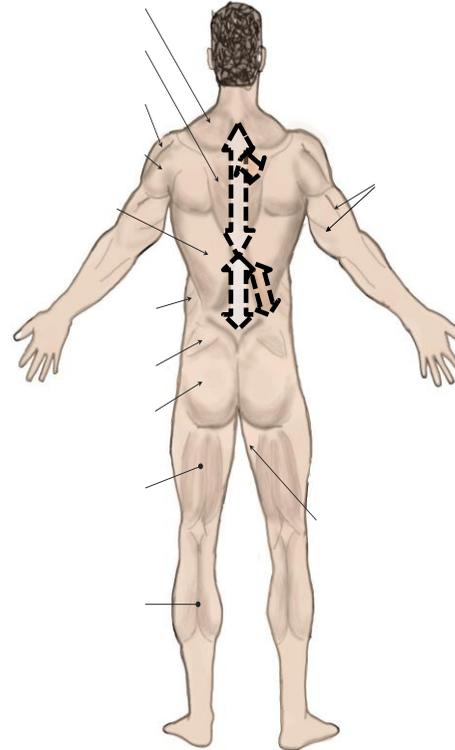
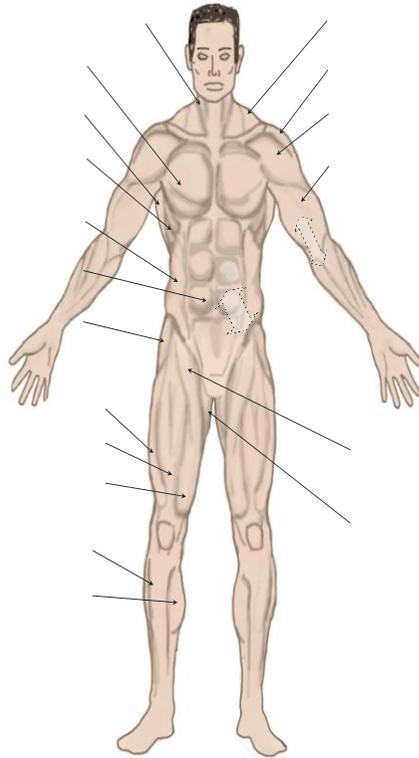
\* Mon Bilan personnel de séance = charge non adaptée, sous-estimation, difficulté à terminer, sur-estimation, fatigue, fraîcheur, etc ...

Cadre réservé professeur :

## PLANCHES ANATOMIQUES (FACE ET ARRIERE)

Cliquez sur les légendes et placez-les aux bons endroits

Sterno cléido mastoïdien  
Grand pectoral  
Grand dorsal  
Grand dentelé  
Grand oblique externe  
Grand droit de l'abdomen  
Tenseur du fascia lata  
Vaste externe  
Droit antérieur  
Vaste interne  
Jambier antérieur  
Jumeau interne  
Trapèze faisceau supérieur  
Deltoïde moyen  
Deltoïde antérieur  
Biceps brachial  
Sartorius (couturier)  
Adducteurs (grand et moyen)  
Petit oblique interne  
(plan profond)  
Brachial (plan profond)



Trapèze faisceau supérieur  
Trapèze faisceau inférieur  
Deltoïde faisceau moyen  
Deltoïde faisceau postérieur  
Grand dorsal  
Grand oblique  
Moyen fessier  
Grand fessier  
Ischio jambiers (biceps  
fémoral, semi-tendineux,  
semi-membraneux)  
Sterno cléido mastoïdien  
Jumeaux (interne et externe)  
Triceps brachial  
Gd et petit adducteurs  
  
Rhomboïde  
(plan profond)  
Muscles dorsaux  
(plan profond)  
Carré des lombes  
(plan profond)  
Carré des lombes  
(plan profond)

