

- 1- Santé, Esthétique corporelle , Endurance musculaire, Tonification, Combustion des graisses, Densité osseuse
- ou
- 2- Augmentation de la Force et du Volume musculaire , Densité osseuse
- ou
- 3- Accompagnement d'un projet sportif précis: lequel ? \_\_\_\_\_

**1** Quel Projet de MUSCULATION ?

**2** Choisir et Travailler au moins sur **4 zones musculaires différentes**

(consulter les fiches d'exercices)

**Projet 1 : au moins 3 séries,**

1ere série

Charge ou durée / Nbre Répétitions

**Projet 2: au moins 2 séries**

3eme série

Charge ou durée / Nbre Répétitions

4eme série

Charge ou durée / Nbre Répétitions

Exercice choisi:

Zone musculaire visée:

1 ABDOMINAUX

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

----- /

**3** Bilan de la séance : Je termine mes séries, facilement / Je termine mes séries, fatigué(e) / je ne termine pas certaines séries / je ne termine aucune série, trop difficile

Sensations GENERALES:

chaleur agréable, bien être, en forme, rougeur, sueur, fort essoufflement, coeur qui cogne, autres: .....

Sensations MUSCULAIRES-ARTICULAIRES

Vertige ou petites étoiles devant les yeux, étourdissement, Fatigue générale, envie de dormir, Faim, Soif  
douleur articulaire, mal au dos, ampoule, contusion, tremblements des mains, crampe musculaire  
sensation de force, sensation de muscles «gonflés», peau tendue, tonique, picotement sur la peau, autre sensation:

**4** **Régulation** : Qu'est ce que je vais modifier à la prochaine séance :

- zone musculaire à travailler ? , autre exercice mieux adapté ? ,
- Nbre de répétitions , nombre de séries ?
- temps de récupération entre les répétitions?,
- échauffement plus long, plus court ? , étirements particuliers?,
- tenue de travail mieux adaptée ? , alimentation avant ce cours ?

-----

-----

-----

-----