

- 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,**

2eme série

Charge ou durée / Nbre Répétitions

**Projet 2: au moins 2 séries**

3eme série

Charge ou durée / Nbre Répétitions

4eme série

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: .....

Vertige ou petites étoiles devant les yeux, étourdissement, Fatigue générale, envie de dormir, Faim, Soif

Sensations MUSCULAIRES-ARTICULAIRES

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 ?

.....

.....

.....

.....