

Nom

prénom

classe

projet :

N° de Séance :

DATE

Gpe musc. ou Muscle	schéma Exercices/atelier (avec au moins 4 exercices en charge libre)	Type de force	Méthode de travail				Organisation *	Charge maximale	Séries : 1 à 6 Intensité : Charge en Kg Répétitions : x fois y répétitions						Repos		Etirement schéma	bilan		
			Dynamiq.		st	S			1	2	3	4	5	6	Intra séries	Inter séries		bilan	projet	
			concentrique	excentrique																plyométrique
		E							S	1	2	3	4	5	6					
		V							I											
		M							R	X	X	X	X	X	X					
		E							S	1	2	3	4	5	6					
		V							I											
		M							R	X	X	X	X	X	X					
		E							S	1	2	3	4	5	6					
		V							I											
		M							R	X	X	X	X	X	X					
		E							S	1	2	3	4	5	6					
		V							I											
		M							R	X	X	X	X	X	X					
		E							S	1	2	3	4	5	6					
		V							I											
		M							R	X	X	X	X	X	X					
		E							S	1	2	3	4	5	6					
		V							I											
		M							R	X	X	X	X	X	X					

*Organisation du travail: circuit (⊖); pyramide (△), contrasté (C), station (S), charge décroissante (▼), séries forcées (SF), Super-séries : agoniste/antagoniste (AA) ; 2 exercices successifs mais différents agoniste (2A)