

[illegible]

MUSCLES	QUADRICEPS			ISCHIOS			ABDOMINAUX			LOMBAIRES			PECTORAUX			GRAND DORSAUX			BICEPS			TRICEPS		
ATELIERS	 PRESSE INCLINEE PIEDS PLACES BAS			 Leg curl LEG CURLS			 CRUNCH			 EXTENSION DU BUSTE			 DEVELOPPE COUCHE PRISE LARGE			 TIRAGE NUQUE A LA POULIE HAUTE			 CURLS PRISE MIXTE			 PULL-OVER		
SERIES	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
REPETITIONS PREVUES	20	15	12	20	15	12	20	15	12	20	15	12	20	15	12	20	15	12	20	15	12	20	15	12
CHARGE																								
PLACEMENT DU DOS																								
RESPIRATION																								
TRAJET MOTEUR																								
DYNAMIQUE DU MOUVEMENT																								
REPETITIONS REALISEES																								
RESSENTI (+ ou -)																								
DATE																								
VALIDATION																								
REPETITIONS PREVUES	15	12	10	8	15	12	10	8	15	12	10	8	15	12	10	8	15	12	10	8	15	12	10	8
CHARGE																								
RECUPERATION EN MIN	2	3	4		2	3	4		2	3	4		2	3	4		2	3	4		2	3	4	
REPETITIONS REALISEES																								
RESSENTI (+ ou -)																								
DATE																								
VALIDATION RECUP																								

