

NOM Prénom :

FICHE INDIVIDUELLE MUSCULATION

Classe :

DATE :	SEANCE N° :3		TRONC						MEMBRES						CARDIO			
		ATELIERS																
		GROUPE MUSCULAIRES																
		SERIES	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Durée de l'exercice	Distance ou nombre de coups de rames	Intensité (vélo)	
		Nombre de répétitions	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25				
		Intensité Charges																
Durée de la récupération	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	8'				
DATE :	SEANCE N° :4		TRONC						MEMBRES						CARDIO			
		ATELIERS																
		GROUPE MUSCULAIRES																
		SERIES	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Durée de l'exercice	Distance ou nombre de coups de rames	Intensité (vélo)	
		Nombre de répétitions	25	20	15	25	20	15	25	20	15	25	20	15				
		Intensité Charges																
Durée de la récupération	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	10'				
DATE :	SEANCE N° :5		TRONC						MEMBRES						CARDIO			
		ATELIERS																
		GROUPE MUSCULAIRES																
		SERIES	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Durée de l'exercice	Distance ou nombre de coups de rames	Intensité (vélo)	
		Nombre de répétitions	20	15	10	20	15	10	20	15	10	20	15	10				
		Intensité Charges																
Durée de la récupération	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	12'				