

PROGRESSION DES SEANCES DE MUSCULATION

nom		prénom		classe	taille	poids
Objectif du cycle						

séance	Séance Exemple		3° séance	4° séance	5° séance	6° séance	7 °séance	8° séance	9° séance
date	01/09/2006								
formes de travail	END								
zone de travail									
Tronc		les deux premières séances sont destinées à l'évaluation des tests maximaux et aux circuits training pour les informations et les consignes de sécurités et d'exécutions pour l'échauffement et les différents ateliers							
Pectoraux	5X25 rep à 30%								
Dorsaux	5X25 rep à 30%								
Abdominaux	5X30 lent								
Lombaires	5X 30" iso								
Membres supérieurs									
Biceps	5X25 à 10 à 15%								
Triceps	5X25 à 10%								
Epaules	5X25 à 10%								
Membres inférieurs									
quadiceps	5X20 rep à 30%								
Ishios	5X15rep 15 à 20%								
Mollets	5X20 rep 30 à 40%								

Souplesse									
	Membres inférieurs								
1	écart facial	de N-1 à N1							
2	écart antéro-post	de N-1 à N1							
3	écrasement	de N-1 à N1							
	Tronc	de N-1 à N1							
4	Ouverture bras-tronc	de N-1 à N1							
5	Fermeture tronc cuisses	de N-1 à N1							

Inscrire à chaque séance et pour chaque partie du corps travaillée le nombre de répétitions

	Numero	N-1	N1	N2
réfèrent souplesse:	Membres inf (1-3)	Tronc inf à 90°	Tronc inf à 45°	Tronc au sol
	Membres inf (2)	bassin < 30cm	bassin < 15cm	bassin au sol
	tronc (4)	Bras devant Oreille	Bras sur oreille	B derrière la tête
	tronc (5)	Main sous genoux	Main sur pieds	20cm sous les pieds