

PROJET DE MUSCULATION

Nom:		prénoms	
Date		taille	

classe	
poids	

Choisir et déterminer un ou des objectifs pour le cycle			
---	--	--	--

Déterminer les zones musculaires à travailler			
---	--	--	--

TRONC	MEMBRES	
Abdominaux	<i>Supérieurs</i>	<i>Inférieurs</i>
Lombaires	Biceps	écart antéro-post
Pectoraux	Triceps	écart facial
Dorsaux	Epaules	écrasement
Ouverture bras-tronc	Inférieurs	
Fermeture tronc-cuisse	Quadriceps	
Pont	Ischios	
	Mollets	

Objetifs à atteindre	
----------------------	--

	TRONC	MEMBRES
DEVELOPPER		
TRANSFORMER		
RENFORCER		
ASSOULIR		
Forme de travail		

FORCE		
PUISSANCE		
VITESSE		
RESISTANCE		
ENDURANCE		