

NOM Prénom :

Classe :

FICHE INDIVIDUELLE MUSCULATION

DATE :	SEANCE N° :3	ATELIERS	TRONC						MEMBRES						CARDIO		
		GROUPE MUSCULAIRES													Durée de l'exercice	Distance ou nombre de coups de rames	Intensité (vélo)
		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'	8'				

DATE :	SEANCE N° :4	ATELIERS	TRONC						MEMBRES						CARDIO		
		GROUPE MUSCULAIRES													Durée de l'exercice	Distance ou nombre de coups de rames	Intensité (vélo)
		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'	10'				

DATE :	SEANCE N° :5	ATELIERS	TRONC						MEMBRES						CARDIO		
		GROUPE MUSCULAIRES													Durée de l'exercice	Distance ou nombre de coups de rames	Intensité (vélo)
		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'	12'				