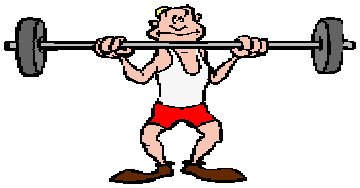
Séance de détermination des MAXIMA

NOM : …….. PRENOM…….. CLASSE :……..
POIDS…….. TAILLE……..
DATE 1/…….. DATE 2/…



a. CONSTAT ET EVALUATION

Pas un peu grosse,non !

Muscles	**Machine**	**Charge/ Constat**	**Charge /Evaluation**
Pectoraux			
Dorsaux			
Triceps			
Biceps			
Epaule			
Fessiers			
Quadriceps			
Ischios			
Mollets			

b. CARDIO TRAINING

Cardio	TEMPS		DISTANCE		POIDS		CALORIES	
	constat	éval°	constat	éval°	constat	éval°	constat	éval°
Course 1,5Km								
Escaliers ou gradins								
corde à sauter 8 à 12 mn								
Vélo 8 à 12 mn								