

## Carnet d'entraînement de musculation

<a href="https://region-academique.eclat-pfc.fr/actualites-generales/NOM">https://region-academique.eclat-pfc.fr/actualites-generales/NOM</a> :	Prénom :	Classe :
---	----------	----------

<b>Les Objectifs</b>	1. Tonification et aide à l' <b>affinement</b> de la silhouette.
	2. Développement. Augmentation du <b>volume</b> .
	3. Accompagner un projet sportif. Gain de <b>puissance</b> .

Jour 1	Echauffement :			
	Nom de l'exercice	Niveau choisi	Sensations	Groupes musculaires sollicités
Exercice n°1				
Exercice n°2				
Exercice n°3				
Exercice n°4				
Exercice n°5				
Exercice n°6				

*Sensations: 1 trop facile ; 2 facile ; 3 adapté ; 4 difficile ; 5 trop difficile  
+ Explications par des mots simples de son ressenti*

**Bilan de la séance (efficacité, douleurs, fatigues, remédiations...) :**

Jour 2	Echauffement :			
	Nom de l'exercice	Niveau choisi	Sensations	Groupes musculaires sollicités
Exercice n°1				
Exercice n°2				
Exercice n°3				
Exercice n°4				
Exercice n°5				
Exercice n°6				

**Bilan de la séance (efficacité, douleurs, fatigues, remédiations...) :**

**Le JOUR 3 est un jour de repos. N’hésitez pas néanmoins, à effectuer les étirements.**

Jour 4	Echauffement :			
	Nom de l'exercice	Niveau choisi	Sensations	Groupes musculaires sollicités
Exercice n°1				
Exercice n°2				
Exercice n°3				
Exercice n°4				
Exercice n°5				
Exercice n°6				

**Bilan de la séance (efficacité, douleurs, fatigues, remédiations...) :**

Jour 5	Echauffement :			
	Nom de l'exercice	Niveau choisi	Sensations	Groupes musculaires sollicités
Exercice n°1				
Exercice n°2				
Exercice n°3				
Exercice n°4				
Exercice n°5				
Exercice n°6				

Bilan de la séance (efficacité, douleurs, fatigues, remédiations...) :

**Le JOUR 6 est un jour de repos. N'hésitez pas néanmoins, à effectuer les étirements.**

Jour 7 (A concevoir personnellement)	Echauffement :			
	Nom de l'exercice	Niveau choisi	Sensations	Groupes musculaires sollicités
Exercice n°1				
Exercice n°2				
Exercice n°3				
Exercice n°4				
Exercice n°5				
Exercice n°6				

Bilan de la séance (efficacité, douleurs, fatigues, remédiations...) :

### **Bilan et évaluation de fin de séquence :**

Ai-je ressenti un effet sur mon corps ? Ai-je atteint l'un des objectifs cités plus haut ? Comment ai-je conçu ma séance (7)?

Etc...

Analyse personnelle (20 lignes) :

- [illegible]