

A chaque exercice (sauf abdo) choisir un mobile et le noter (1 ou 2) dans la colonne "Mobile Choisi"

**1 => Mobile « affinement » / « forme » :**

1 série de 20 répétitions à 30 % de la Charge Maxi Théorique (échauffement)

3 séries de 20 répétitions à 55 % de la CMT

Récupération: 1'30 « cardio-training » ou étirements

**2 => Mobile « volume » :**

1 série de 12 répétitions à 30% de la CMT (échauffement)

1 série de 12 répétitions à 60% de la CMT

2 séries de 10 répétitions à 75% de la CMT

Récupération : 2 minutes avec étirements

	Groupe musculaire	Exercices	Mobile choisi	1ere Série		2è série		3è série		4è série		Réalisé
				CH	REP	CH	REP	CH	REP	CH	REP	
1	Pectoraux	Développés couchés										
	Dorsaux	Rowing sur banc										
2	Quadriceps	Squat										
3	Deltoides	Élévation latérale										
	Trapèzes	Rowing debout Tirage menton barre										
4	Triceps	Pompes ou 1/2 pompes										
	Biceps	Curl debout à la barre										
5	Abdominaux dans l'ordre des flèches	Gainage de face	↓	20 sec	↓	30 sec	↓	40 sec				
		Crunch	↓	20 Mvt	↓	25 Mvt	↓	30 Mvt				
		Gainage de coté Droit	↓	20 sec	↓	30 sec	↓	40 sec				
		Gainage de coté Gauche	↓	20 sec	↓	30 sec	↓	40 sec				

Renseigné par un partenaire :

Correction des placements		absente					parfaite
gestion de la respiration		absente					parfaite
Amplitude des mouvements		minimale					complète

Bilan de fin de séance:

Ressenti: RMC de 1 à 4 (voir tableau)

R (respiratoire) =>

M (musculaire) =>

C (cardiaque) =>