

MUSCULATION

Nom, Prénom :	Classe :	Evaluation BAC Pro EPS
Objectif N° 1 : Raffermissement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la Force	Objectif N° 3 : Développement prioritaire du Volume


Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

Justifications : du nombre de séries , de répétitions, de la charge et du temps de récupération :

Pour garder mon capital santé, quels sont, actuellement, les mouvements que je n'ai pas le droit de faire :

Echauffement :

Sensations de début de séance :

Groupe musculaire	Exercice (avec étirements)	Travail Prévu				Travail réalisé					 + Mot de ressenti	
		Séries	Répét	Poids	%1RM	Séries	Répét	Poids	%1RM	Volume de travail		

Sensations de fin de séance et analyse :

Bilan...Que changer la semaine prochaine ...et pourquoi ?