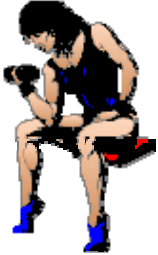


# MUSCULATION AU LYCEE MARYSE BASTIE

NOM :

Prénom :

Classe :



**MUSCULATION** Séance N° : Date :

Choix de l'objectif : Raisons principales :

Sensations de début de séance :


Echauffement :


| Groupe musculaire | Exercices | Travail Prévu |       |       |      | Travail réalisé |       |       |      | Volume de travail |  |
|-------------------|-----------|---------------|-------|-------|------|-----------------|-------|-------|------|-------------------|--|
|                   |           | Séries        | Répét | Poids | %1RM | Séries          | Répét | Poids | %1RM |                   |  |
|                   |           |               |       |       |      |                 |       |       |      |                   |  |
|                   |           |               |       |       |      |                 |       |       |      |                   |  |
|                   |           |               |       |       |      |                 |       |       |      |                   |  |
|                   |           |               |       |       |      |                 |       |       |      |                   |  |
|                   |           |               |       |       |      |                 |       |       |      |                   |  |
|                   |           |               |       |       |      |                 |       |       |      |                   |  |
|                   |           |               |       |       |      |                 |       |       |      |                   |  |
| <b>Abdominaux</b> |           |               |       |       |      |                 |       |       |      |                   |  |


Sensations en cours et à la fin de la séance :


Que changer la semaine prochaine ?

Conseils du professeur :

| <b>MUSCULATION</b>                             | Séance N ° : | Date :                |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|--|--------------|-----------------------|-------|-------|------|-----------------|-------|-------|------|-------------------|---|
| Choix de l'objectif :                          |              | Raisons principales : |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Sensations de début de séance :                |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Echauffement :                                 |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Groupe musculaire                              | Exercices    | Travail Prévu         |       |       |      | Travail réalisé |       |       |      |                   |  |
|  |              | Séries                | Répét | Poids | %1RM | Séries          | Répét | Poids | %1RM | Volume de travail |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| <b>Abdominaux</b>                              |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Sensations en cours et à la fin de la séance : |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Que changer la semaine prochaine ?             |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Conseils du professeur :                       |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |

| <b>MUSCULATION</b>                             | Séance N ° : | Date :                |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|--|--------------|-----------------------|-------|-------|------|-----------------|-------|-------|------|-------------------|---|
| Choix de l'objectif :                          |              | Raisons principales : |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Sensations de début de séance :                |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Echauffement :                                 |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Groupe musculaire                              | Exercices    | Travail Prévu         |       |       |      | Travail réalisé |       |       |      |                   |  |
|  |              | Séries                | Répét | Poids | %1RM | Séries          | Répét | Poids | %1RM | Volume de travail |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| <b>Abdominaux</b>                              |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Sensations en cours et à la fin de la séance : |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Que changer la semaine prochaine ?             |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |
| Conseils du professeur :                       |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |

| <b>MUSCULATION</b>                             | Séance N ° : | Date :                |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|--|--------------|-----------------------|-------|-------|------|-----------------|-------|-------|------|-------------------|---|--|
| Choix de l'objectif :                          |              | Raisons principales : |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Sensations de début de séance :                |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Echauffement :                                 |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Groupe musculaire                              | Exercices    | Travail Prévu         |       |       |      | Travail réalisé |       |       |      |                   |  |  |
|  |              | Séries                | Répét | Poids | %1RM | Séries          | Répét | Poids | %1RM | Volume de travail |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| <b>Abdominaux</b>                              |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Sensations en cours et à la fin de la séance : |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Que changer la semaine prochaine ?             |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Conseils du professeur :                       |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |

| <b>MUSCULATION</b>                             | Séance N ° : | Date :                |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|--|--------------|-----------------------|-------|-------|------|-----------------|-------|-------|------|-------------------|---|--|
| Choix de l'objectif :                          |              | Raisons principales : |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Sensations de début de séance :                |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Echauffement :                                 |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Groupe musculaire                              | Exercices    | Travail Prévu         |       |       |      | Travail réalisé |       |       |      |                   |  |  |
|  |              | Séries                | Répét | Poids | %1RM | Séries          | Répét | Poids | %1RM | Volume de travail |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
|  |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| <b>Abdominaux</b>                              |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Sensations en cours et à la fin de la séance : |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Que changer la semaine prochaine ?             |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |
| Conseils du professeur :                       |              |                       |       |       |      |                 |       |       |      |                   |   |  |

# FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée ( R.M ) = Charge Optimale I ( 1.0278 - 0.0278 x Nombre de répétitions )

## Nombre de répétitions

| 1R.M   | 2          | 3          | 4          | 5          | 6          | 7          | 8          | 9          | 10         | 11         | 12         | 13         | 14        | 15        |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| <b>CHARGES INDICATIVES ( arrondies au kilogramme supérieur )</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |           |           |
| <b>150</b>   | <b>146</b> | <b>142</b> | <b>137</b> | <b>133</b> | <b>129</b> | <b>125</b> | <b>121</b> | <b>117</b> | <b>112</b> | <b>108</b> | <b>104</b> | <b>100</b> | <b>96</b> | <b>92</b> |
| 147,5  | 143        | 139        | 135        | 131        | 127        | 123        | 119        | 115        | 111        | 106        | 102        | 98         | 94        | 90        |
| 145  | 141        | 137        | 133        | 129        | 125        | 121        | 117        | 113        | 109        | 105        | 101        | 97         | 93        | 89        |
| 142,5  | 139        | 135        | 131        | 127        | 123        | 119        | 115        | 111        | 107        | 103        | 99         | 95         | 91        | 87        |
| <b>140</b>   | <b>136</b> | <b>132</b> | <b>128</b> | <b>124</b> | <b>121</b> | <b>117</b> | <b>113</b> | <b>109</b> | <b>105</b> | <b>101</b> | <b>97</b>  | <b>93</b>  | <b>89</b> | <b>86</b> |
| 137,5  | 134        | 130        | 126        | 122        | 118        | 115        | 111        | 107        | 103        | 99         | 95         | 92         | 88        | 84        |
| 135  | 131        | 127        | 124        | 120        | 116        | 112        | 109        | 105        | 101        | 97         | 94         | 90         | 86        | 82        |
| 132,5  | 129        | 125        | 121        | 118        | 114        | 110        | 107        | 103        | 99         | 96         | 92         | 88         | 85        | 81        |
| <b>130</b>   | <b>126</b> | <b>123</b> | <b>119</b> | <b>116</b> | <b>112</b> | <b>108</b> | <b>105</b> | <b>101</b> | <b>97</b>  | <b>94</b>  | <b>90</b>  | <b>87</b>  | <b>83</b> | <b>79</b> |
| 127,5  | 124        | 120        | 117        | 113        | 110        | 106        | 103        | 99         | 96         | 92         | 89         | 85         | 81        | 78        |
| 125  | 122        | 118        | 115        | 111        | 108        | 104        | 101        | 97         | 94         | 90         | 87         | 83         | 80        | 76        |
| 122,5  | 119        | 116        | 112        | 109        | 105        | 102        | 99         | 95         | 92         | 88         | 85         | 82         | 78        | 75        |
| <b>120</b>   | <b>117</b> | <b>113</b> | <b>110</b> | <b>107</b> | <b>103</b> | <b>100</b> | <b>97</b>  | <b>93</b>  | <b>90</b>  | <b>87</b>  | <b>83</b>  | <b>80</b>  | <b>77</b> | <b>73</b> |
| 117,5  | 114        | 111        | 108        | 104        | 101        | 98         | 95         | 91         | 88         | 85         | 82         | 78         | 75        | 72        |
| 115  | 112        | 109        | 105        | 102        | 99         | 96         | 93         | 89         | 86         | 83         | 80         | 77         | 73        | 70        |
| 112,5  | 109        | 106        | 103        | 100        | 97         | 94         | 91         | 87         | 84         | 81         | 78         | 75         | 72        | 69        |
| <b>110</b>   | <b>107</b> | <b>104</b> | <b>101</b> | <b>98</b>  | <b>95</b>  | <b>92</b>  | <b>89</b>  | <b>86</b>  | <b>82</b>  | <b>79</b>  | <b>76</b>  | <b>73</b>  | <b>70</b> | <b>67</b> |
| 107,5  | 105        | 102        | 99         | 96         | 93         | 90         | 87         | 84         | 81         | 78         | 75         | 72         | 69        | 66        |
| 105  | 102        | 99         | 96         | 93         | 90         | 87         | 85         | 82         | 79         | 76         | 73         | 70         | 67        | 64        |
| 102,5  | 100        | 97         | 94         | 91         | 88         | 85         | 83         | 80         | 77         | 74         | 71         | 68         | 65        | 63        |
| <b>100</b>   | <b>97</b>  | <b>94</b>  | <b>92</b>  | <b>89</b>  | <b>86</b>  | <b>83</b>  | <b>81</b>  | <b>78</b>  | <b>75</b>  | <b>72</b>  | <b>69</b>  | <b>76</b>  | <b>64</b> | <b>61</b> |
| 97,5   | 95         | 92         | 89         | 87         | 84         | 81         | 79         | 76         | 73         | 70         | 68         | 65         | 62        | 60        |
| 95   | 92         | 90         | 87         | 84         | 82         | 79         | 77         | 74         | 71         | 69         | 66         | 63         | 61        | 58        |
| 92,5   | 90         | 87         | 85         | 82         | 80         | 77         | 74         | 72         | 69         | 67         | 64         | 62         | 59        | 56        |
| <b>90</b>  | <b>87</b>  | <b>85</b>  | <b>82</b>  | <b>80</b>  | <b>77</b>  | <b>75</b>  | <b>72</b>  | <b>70</b>  | <b>67</b>  | <b>65</b>  | <b>62</b>  | <b>60</b>  | <b>57</b> | <b>55</b> |
| 87,5   | 85         | 83         | 80         | 78         | 75         | 73         | 70         | 68         | 66         | 63         | 61         | 58         | 56        | 53        |
| 85   | 83         | 80         | 78         | 76         | 73         | 71         | 68         | 66         | 64         | 61         | 59         | 57         | 54        | 52        |
| 82,5   | 80         | 78         | 76         | 73         | 71         | 69         | 66         | 64         | 62         | 60         | 57         | 55         | 53        | 50        |
| <b>80</b>  | <b>78</b>  | <b>76</b>  | <b>73</b>  | <b>71</b>  | <b>69</b>  | <b>67</b>  | <b>64</b>  | <b>62</b>  | <b>60</b>  | <b>58</b>  | <b>56</b>  | <b>53</b>  | <b>51</b> | <b>49</b> |
| 77,5   | 75         | 73         | 71         | 69         | 67         | 65         | 62         | 60         | 58         | 56         | 54         | 52         | 49        | 47        |
| 75   | 73         | 71         | 69         | 67         | 65         | 62         | 60         | 58         | 56         | 54         | 52         | 50         | 48        | 46        |
| 72,5   | 70         | 68         | 66         | 64         | 62         | 60         | 58         | 56         | 54         | 52         | 50         | 48         | 46        | 44        |
| <b>70</b>  | <b>68</b>  | <b>66</b>  | <b>64</b>  | <b>62</b>  | <b>60</b>  | <b>58</b>  | <b>56</b>  | <b>54</b>  | <b>52</b>  | <b>51</b>  | <b>49</b>  | <b>47</b>  | <b>45</b> | <b>43</b> |
| 67,5   | 66         | 64         | 62         | 60         | 58         | 56         | 54         | 52         | 51         | 49         | 47         | 45         | 43        | 41        |
| 65   | 63         | 61         | 60         | 58         | 56         | 54         | 52         | 51         | 49         | 47         | 45         | 43         | 42        | 40        |
| 62,5   | 61         | 59         | 57         | 56         | 54         | 52         | 50         | 49         | 47         | 45         | 43         | 42         | 40        | 38        |
| <b>60</b>  | <b>58</b>  | <b>57</b>  | <b>55</b>  | <b>53</b>  | <b>52</b>  | <b>50</b>  | <b>48</b>  | <b>47</b>  | <b>45</b>  | <b>43</b>  | <b>42</b>  | <b>40</b>  | <b>38</b> | <b>37</b> |
| 57,5   | 56         | 54         | 53         | 51         | 50         | 48         | 46         | 45         | 43         | 42         | 40         | 38         | 37        | 35        |
| 55   | 53         | 52         | 50         | 49         | 47         | 46         | 44         | 43         | 41         | 40         | 38         | 37         | 35        | 34        |
| 52,5   | 51         | 50         | 48         | 47         | 45         | 44         | 42         | 41         | 39         | 38         | 36         | 35         | 34        | 32        |
| <b>50</b>  | <b>49</b>  | <b>47</b>  | <b>46</b>  | <b>44</b>  | <b>43</b>  | <b>42</b>  | <b>40</b>  | <b>39</b>  | <b>37</b>  | <b>36</b>  | <b>35</b>  | <b>33</b>  | <b>32</b> | <b>31</b> |
| 47,5   | 46         | 45         | 44         | 42         | 41         | 40         | 38         | 37         | 36         | 34         | 33         | 32         | 30        | 29        |
| 45   | 44         | 42         | 41         | 40         | 39         | 37         | 36         | 35         | 34         | 32         | 31         | 30         | 29        | 27        |
| 42,5   | 41         | 40         | 39         | 38         | 37         | 35         | 34         | 33         | 32         | 31         | 30         | 28         | 27        | 26        |
| <b>40</b>  | <b>39</b>  | <b>38</b>  | <b>37</b>  | <b>36</b>  | <b>34</b>  | <b>33</b>  | <b>32</b>  | <b>31</b>  | <b>30</b>  | <b>29</b>  | <b>28</b>  | <b>27</b>  | <b>26</b> | <b>24</b> |
| 37,5   | 36         | 35         | 34         | 33         | 32         | 31         | 30         | 29         | 28         | 27         | 26         | 25         | 24        | 23        |
| 35   | 34         | 33         | 32         | 31         | 30         | 29         | 28         | 27         | 26         | 25         | 24         | 23         | 22        | 21        |
| 32,5   | 32         | 31         | 30         | 29         | 28         | 27         | 26         | 25         | 24         | 23         | 23         | 20         | 19        | 18        |
| <b>30</b>  | <b>29</b>  | <b>28</b>  | <b>27</b>  | <b>27</b>  | <b>26</b>  | <b>25</b>  | <b>24</b>  | <b>23</b>  | <b>22</b>  | <b>22</b>  | <b>21</b>  | <b>20</b>  | <b>19</b> | <b>18</b> |
| 27,5   | 27         | 26         | 25         | 24         | 24         | 23         | 22         | 21         | 21         | 20         | 19         | 18         | 18        | 17        |
| 25   | 24         | 24         | 23         | 22         | 22         | 21         | 20         | 19         | 19         | 18         | 17         | 17         | 16        | 15        |
| 22,5   | 22         | 21         | 21         | 20         | 19         | 19         | 18         | 17         | 17         | 16         | 16         | 15         | 14        | 14        |
| <b>20</b>  | <b>19</b>  | <b>19</b>  | <b>18</b>  | <b>18</b>  | <b>17</b>  | <b>17</b>  | <b>16</b>  | <b>16</b>  | <b>15</b>  | <b>14</b>  | <b>14</b>  | <b>13</b>  | <b>13</b> | <b>12</b> |