TOUJOURS UN ECHAUFFEMENT AVANT DE COMMENCER

Nom :	**3e garçons** Découverte de PPG-Musculation			séance n° 1	séance n° 2	séance n° 3	séance n° 4	séance n° 5	séance n° 6	séance n° 7
	sécurité: expirer au temps de l'effort	**repos de 2 min entre les 2 séries**		cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓	cases à remplir ↓
Poitrine (Pectoraux)	**Développé couché**									
	ne jamais creuser le dos : croiser les jambes au-dessus du banc départ : bras tendus -> descendre contact poitrine -> bras tendus	**Endurance musculaire, tonification** : 2 séries de 20 - 25 répétitions	essayer barre vide + 2x2 kg pour	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :
				Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :
Pectoraux Grand dorsal	**Pull Over**									
	bras peu fléchis - ne pas creuser le dos : pieds sur banc + dos plat ou croiser les jambes au-dessus du banc	**Endurance musculaire, tonification** : 2 séries de 20 - 25 répétitions	essayer barre vide pour commencer	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :
				Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :
Bras (Biceps)	**Flexions de bras**									
 Toujours une 1ere série avec barre vide	Debout : omoplates appuyées sur le mur + fesses décollées du mur et jambes avancées Barre : départ contact cuisse -> contact clavicules	**Endurance, tonification** : 2 séries de 20 - 25 répétitions	essayer barre vide + 2x2 kg pour	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :
				Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :	Charge + Repet :
Abdominaux										
	départ haut du dos décollé=> amener les coudes sur les rotules	**Endurance, tonification** : 2 séries brulants		Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
				Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
Bras Pectoraux	**Pompes**									
	Pompes "suspendues" Le front va toucher le sol -> remonter jusqu'à bras tendus (hauteur = 1 step si + de 30 réussis => empiler 2 steps)	**Endurance musculaire, tonification** : 2 séries		Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
				Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
Bras Dos Pectoraux										
	Pieds surélevés -> aller toucher les <u>fesses au sol</u> -> remonter jusqu'à bras tendus (hauteur = 1 step si + de 30 -> empiler 2 steps)	2 séries		Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
				Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :	Repet :
Corde à SAUTER										
Noter son record personnel de nombre de tours avec la corde à sauter		**Travail cardio** (+ de 70 tours = Tbien)								
Tenue de cette fiche de travail note / 20: Quantité/qualité du travail réalisé note/20: Gestion du matériel et de la sécurité note/20:		Bilan de séance (écrire au dos de la feuille si nécessaire)		Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre:	Satisfait(e) Fatigué(e) Intéressé(e) Découragé(e) Rassuré(e) Dégouté(e) autre: