

PRENOM:

TERM:

PLAN SEANCE D'EVALUATION 2019/20

➤ **Cocher la modalité choisie :**

1- Développer la puissance dans le cadre d'un projet sportif

2- Développer le volume musculaire

3- Entretien de la santé, tonification musculaire

GROUPE MUSCULAIRE N°1 :							
ATELIER 1 (appareil ou exercice) →				Mode de contraction :			
Muscle principal sollicité	RM 1	Charge=%/RM1	Séries	Répétitions ou temps d'isométrie	Vitesse d'exécution	Récup	exo d'étirement/échauffement
		%= Kg					
ATELIER 2 (appareil ou exercice) →				Mode de contraction :			
Muscle principal sollicité	RM 1	Charge=%/RM1	Séries	Répétitions ou temps d'isométrie	Vitesse d'exécution	Récup	exo d'étirement/échauffement
		%= Kg					

GROUPE MUSCULAIRE N°2 :							
ATELIER 1 (appareil ou exercice) →				Mode de contraction :			
Muscle principal sollicité	RM 1	Charge=%/RM1	Séries	Répétitions ou temps d'isométrie	Vitesse d'exécution	Récup	exo d'étirement/échauffement
		%= Kg					
ATELIER 2 (appareil ou exercice) →				Mode de contraction :			
Muscle principal sollicité	RM 1	Charge=%/RM1	Séries	Répétitions ou temps d'isométrie	Vitesse d'exécution	Récup	exo d'étirement/échauffement
		%= Kg					

GROUPE MUSCULAIRE N°3 :							
ATELIER 1 (appareil ou exercice) →				Mode de contraction :			
Muscle principal sollicité	RM 1	Charge=%/RM1	Séries	Répétitions ou temps d'isométrie	Vitesse d'exécution	Récup	exo d'étirement/échauffement
		%= Kg					
ATELIER 2 (appareil ou exercice) →				Mode de contraction :			
Muscle principal sollicité	RM 1	Charge=%/RM1	Séries	Répétitions ou temps d'isométrie	Vitesse d'exécution	Récup	exo d'étirement/échauffement
		%= Kg					