

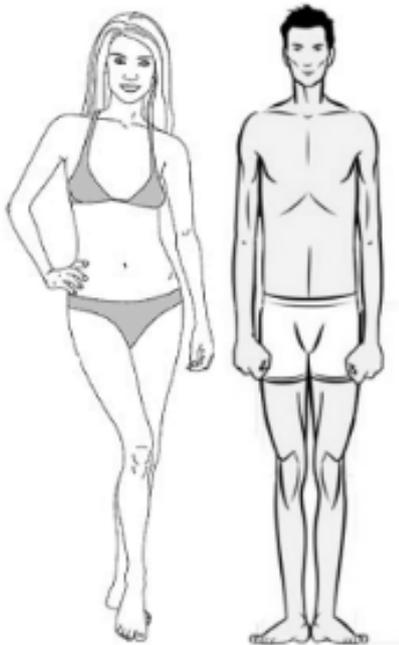


# CARNET D'ENTRAINEMENT MUSCULATION

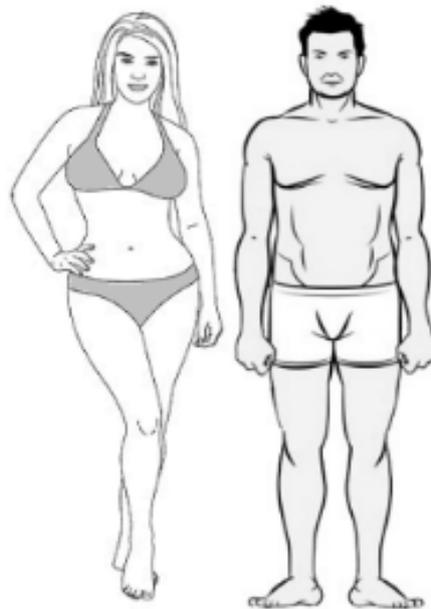
Classe :

Nom – Prénoms :

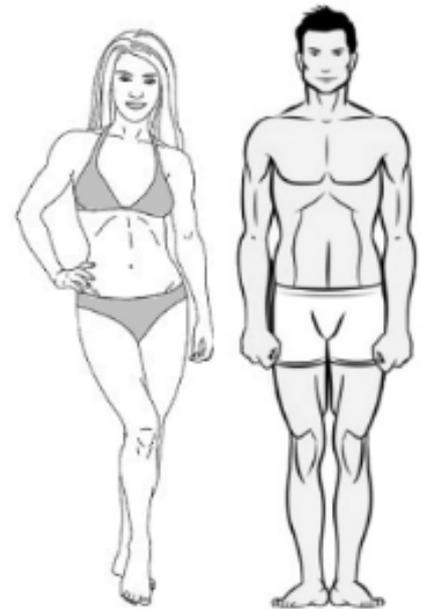
## MORPHOLOGIE



**ECTOMORPH**



**ENDOMORPH**



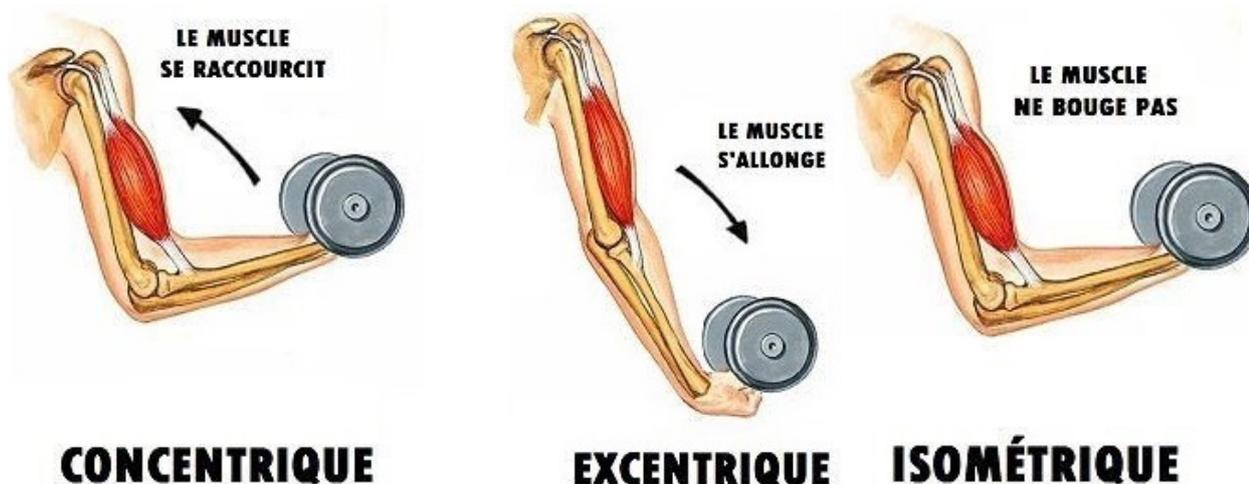
**MESOMORPH**

**ECTOMORPHE** : Personne élancée, svelte et dont la musculature n'est pas très développée.

**ENDOMORPHE** : Personne large et courte, à corpulence trapue.

**MÉSOMORPHE** : Personne grand, corps musclé et solide.

## CONNAISSANCE DES DIFFÉRENTS RÉGIMES DE CONTRACTION MUSCULAIRE



## CONNAISSANCE EN DIÉTÉTIQUE

### 9 CONSEILS POUR BIEN MANGER

**3 portions** de **Fruits** par jour



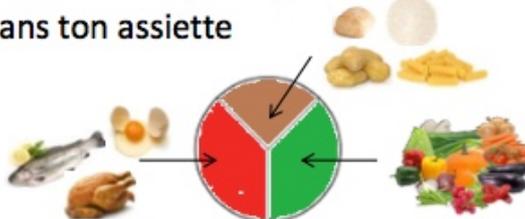
Au moins **3 produits laitiers** par jour



Boire **de l'eau** tout au long de la journée

**4 repas** par jour  
3 principaux + 1 collation

**1 part de féculents, légumes, et protéines** dans ton assiette



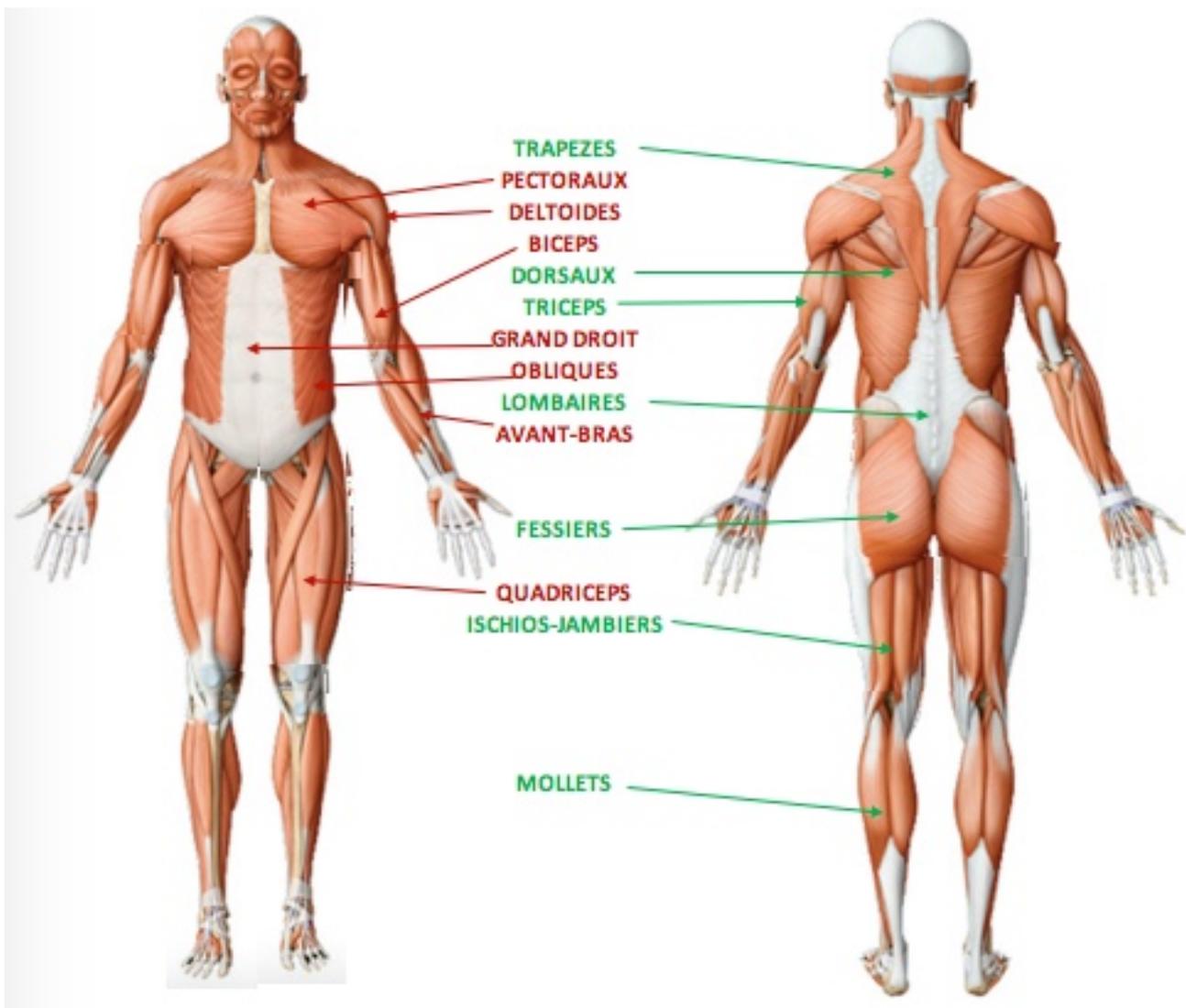
**Limiter** les aliments **gras** et **sucrés**

**Pas** de **grignotage**

Manger un **petit déjeuner copieux** (fruit, laitage, pain/céréales)

**1 Repas plaisir** par semaine

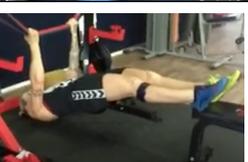
## CONNAISSANCES ANATOMIQUES

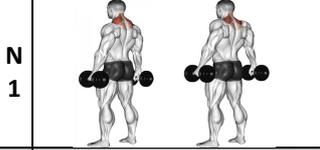
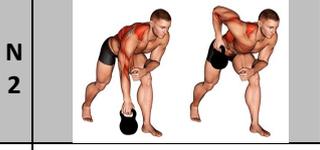
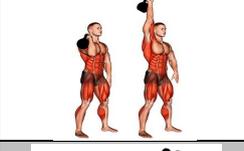
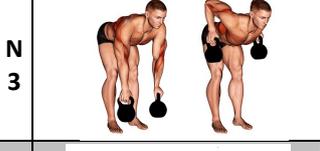
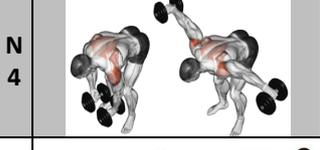
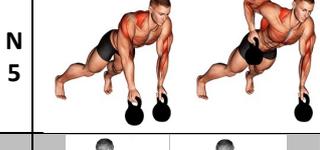
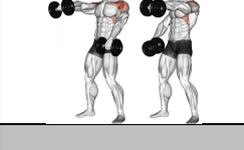


## LES DIFFÉRENTS THÈMES D'ENTRAÎNEMENT

PROJET Choisi	ENTRETIEN, TONICITÉ ENDURANCE DE FORCE	ESTHÉTIQUE VOLUME MUSCULAIRE	PUISSANCE MUSCULAIRE
% DE CHARGE	50 % à 65 %	70 % à 80 %	= ou > 85 %
NOMBRE SÉRIES	4 à 5	6 à 12	3 à 6
NOMBRE RÉPÉTITIONS	15 à 20 ou +	8 à 10	3 à 6
TEMPS D'EFFORT	> 70"	> 30" et < 1'10"	< 25"
VITESSE D'EXÉCUTION	MODÉRÉE	LENT	EXPLOSIVE
TEMPS DE REPOS	1' à 1'30"	1' à 3'	2' à 3'

# LES DIFFÉRENTS EXERCICES ET NIVEAUX DE DIFFICULTÉS EN FONCTION DU MUSCLE SOLLICITÉ

PARTIE DU CORPS : MEMBRES SUPÉRIEURS		GROUPE MUSCULAIRE : BRAS			
MUSCLE : BICEPS		MUSCLE : TRICEPS			
TRACTION		POMPE		DIPS	
N1		N1		N1	
N2		N2		N2	
N3		N3		N3	
N4		N4		N4	
N5		N5		N5	
N6		N6			
N7		N7			
		N8			
		N9			
		N10			

PARTIE DU CORPS : MEMBRES SUPÉRIEURS		GROUPE MUSCULAIRE : SOUS SCAPULAIRE	
MUSCLE : GRAND PECTORAL	MUSCLE : DELTOÏDES	MUSCLE : TRAPÈZES	MUSCLE : GRAND DORSAL
POMPE	DÉVELOPPÉ BRAS	ÉLÉVATION BRAS	TRACTION
N 1 	N 1 	N 1 	N 1 
N 2 	N 2 	N 2 	N 2 
N 3 	N 3 	N 3 	N 3 
N 4 	N 4 	N 4 	N 4 
N 5 	N 5 	N 5 	
N 6 	N 6 	N 6 	
N 7 	N 7 		
N 8 			
N 9 			
N 10 			
N 11 			

**PARTIE DU CORPS :  
TRONC**

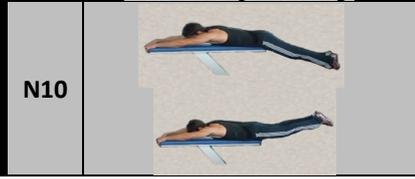
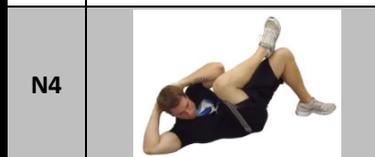
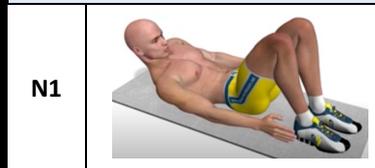
**GROUPE MUSCULAIRE :  
PAROI ABDOMINALE**

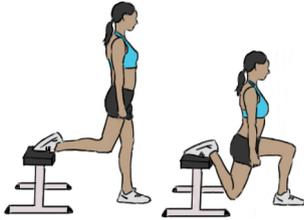
**GROUPE MUSCULAIRE :  
PAROI DORSALE**

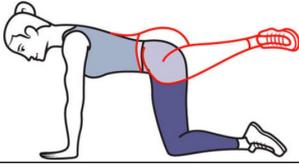
**MUSCLE : GRAND DROIT  
CRUNCHS**

**MUSCLE : OBLIQUES  
CRUNCHS EN TORSION**

**MUSCLE : LOMBAIRES  
EXTENSION DU CORPS**



PARTIE DU CORPS : MEMBRES INFÉRIEURS		GROUPE MUSCULAIRE : JAMBES	
MUSCLE : QUADRICEPS			
SQUAT PISTOL		CHAISE Alternance Isométrie / Dynamique	
N1		N1	
N2		N2	
N3		N3	
N4		N4	
N5		N5	
N6		N6	

PARTIE DU CORPS : MEMBRES INFÉRIEURS		GROUPE MUSCULAIRE : JAMBES	
MUSCLE : ISCHIOS-JAMBIERS		MUSCLE : FESSIERS	
FESNTES AVANT		SOULÉVÉ DE HANCHE	
N1		N1	
N2		N2	
N3		N3	
N4		N4	
N5		N5	
N6		N6	
N7		N7	
N8		N8	
		N9	
		N10	

## SÉANCE N° 1 : Sur le thème « Entretien, Tonification », choisir les exercices et niveaux de difficultés.

THÈME DE L'ENTRAÎNEMENT :			<input checked="" type="checkbox"/> ENTRETIEN, TONIFICATION	<input type="checkbox"/> ESTHÉTIQUE	<input type="checkbox"/> PUISSANCE		
PARTIE DU CORPS	GROUPE MUSCULAIRE	MUSCLE	NOM & NIVEAU	NOMBRE SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	RÉCUP	PERCEPTION DE L'EFFORT
MEMBRES SUPÉRIEURS			Exercice 1	4	15	1'	
			Exercice 2				
TRONC			Exercice 3	4	15	1'	
			Exercice 4				
MEMBRES INFÉRIEURS			Exercice 5	4	15	1'	
			Exercice 6				
<b>BILAN DE SÉANCE :</b> À partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait. Est-ce que tout s'est passé comme tu voulais ?							

## SÉANCE N° 2 : Sur le thème « Esthétique, Volume musculaire », choisir les exercices et niveaux de difficultés.

THÈME DE L'ENTRAÎNEMENT :			<input type="checkbox"/> ENTRETIEN, TONIFICATION		<input checked="" type="checkbox"/> ESTHÉTIQUE		<input type="checkbox"/> PUISSANCE	
PARTIE DU CORPS	GROUPE MUSCULAIRE	MUSCLE	NOM & NIVEAU	NOMBRE SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	RÉCUP	PERCEPTION DE L'EFFORT	
MEMBRES SUPÉRIEURS			Exercice 1	8	10	1' 30''		
MEMBRES SUPÉRIEURS			Exercice 2	8	10	1' 30''		
TRONC			Exercice 3	8	10	1' 30''		
			Exercice 4					
MEMBRES INFÉRIEURS			Exercice 5	8	10	1' 30''		
			Exercice 6					
<b>BILAN DE SÉANCE :</b> À partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait. Est-ce que tout s'est passé comme tu voulais ?								

### SÉANCE N° 3 : Sur le thème « Puissance musculaire », choisir les exercices et niveaux de difficultés.

THÈME DE L'ENTRAÎNEMENT :			<input type="checkbox"/> ENTRETIEN, TONIFICATION	<input type="checkbox"/> ESTHÉTIQUE	<input checked="" type="checkbox"/> PUISSANCE		
PARTIE DU CORPS	GROUPE MUSCULAIRE	MUSCLE	NOM & NIVEAU	NOMBRE SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	RÉCUP	PERCEPTION DE L'EFFORT
MEMBRES SUPÉRIEURS			Exercice 1	5	5	2'	
MEMBRES SUPÉRIEURS			Exercice 2	5	5	2'	
TRONC			Exercice 3	5	5	2'	
			Exercice 4				
MEMBRES INFÉRIEURS			Exercice 5	5	5	2'	
			Exercice 6				

**BILAN DE SÉANCE :** À partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait. Est-ce que tout s'est passé comme tu voulais ?

## SÉANCE N° 4 : Établir son projet en choisissant le thème, les exercices, niveaux de difficultés ...

THÈME DE L'ENTRAÎNEMENT :			<input type="checkbox"/> ENTRETIEN, TONIFICATION	<input type="checkbox"/> ESTHÉTIQUE	<input type="checkbox"/> PUISSANCE		
PARTIE DU CORPS	GROUPE MUSCULAIRE	MUSCLE	NOM & NIVEAU	NOMBRE SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	RÉCUP	PERCEPTION DE L'EFFORT
MEMBRES SUPÉRIEURS			Exercice 1				
			Exercice 2				
TRONC			Exercice 3				
			Exercice 4				
MEMBRES INFÉRIEURS			Exercice 5				
			Exercice 6				
<b>BILAN DE SÉANCE :</b> À partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait. Est-ce que tout s'est passé comme tu voulais ?							

