

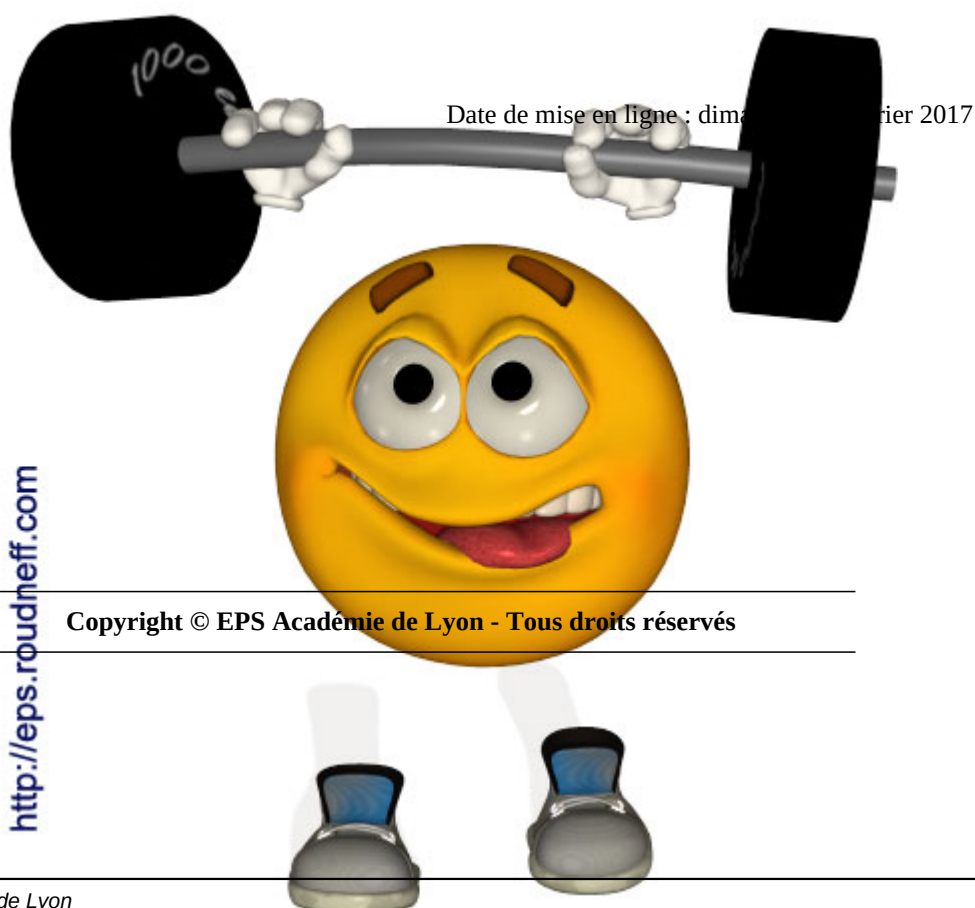


Extrait du EPS Académie de Lyon

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1273>

La musculation avec barres et haltères

- Ressources
 - CP5
 - Musculation
- Ressources Péda Musculation
-



Date de mise en ligne : dimanche 12 février 2017

<http://eps.roudneff.com>

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

David Soubeyrand nous propose un Powerpoint très complet accompagné de documents PDF pour travailler en musculation avec des barres et haltères.

Les documents papiers sont répartis en 5 groupes musculaires (abdominaux, bras, dos, épaules pectoraux, jambes fessiers) permettant de travailler 15 muscles différents.

Une fiche par exercice (46) avec dessin expliquant le mouvement et un texte précisant le trajet.

Le PowerPoint reprend les fiches d'exercices avec en plus des vidéos démontrant le geste à effectuer et les étirements pour chaque exercice.

Auteur : D.Soubeyrand

Sources photos et textes : « Guide des mouvements de musculation 5ème édition » Edition Vigot F.Delavier