

<http://www21.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1509>



Musculation - Musculation EPS

- Application Android par

Fabeps



- Ressources
 - CP5
 - Musculation
- Outils Numériques Musculation
 - Date de mise en ligne : samedi 1er juillet 2017

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Musculation EPS par Fabeps



Application permettant à l'élève de noter les détails de sa séquence de musculation (muscles sollicités, exercices effectués, charge maximale, charge de travail, nombre de séries, nombre de répétitions et temps de récupération) et d'en faire l'analyse. Il réalise ensuite une capture d'écran afin de sauvegarder sa séance et de la conserver ou de l'envoyer à son enseignant.

Cette application lui permettra également de calculer sa charge de travail en fonction de sa charge maximale et du pourcentage désiré.

Un chronomètre est incorporé dans l'application pour calculer les temps de récupération afin que l'élève n'ait pas à sortir de l'application pour le faire.

Il y a aussi la possibilité de calculer son IMC.

Enfin, vous trouverez des planches illustrant les différents muscles du corps.

Cette application **gratuite** est disponible :

- sur Android : [ici](#)