
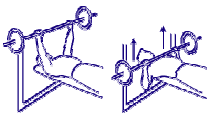
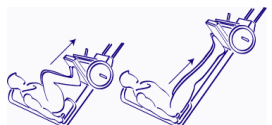





# SEANCE N°3 : Mettre en évidence ses points forts et ses points faibles afin de Bénéficier d'un apprentissage et d'un entraînement adéquats

CIRCUIT TRAINING N°1

VOIE : Accompagner un projet Sportif (Puissance)

THEME : DECOUVRIR ET APPLIQUER DIFFERENTS TYPE DE CONTRACTIONS MUSCULAIRE

ATELIERS	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	TACHES A REALISER PAR PASSAGE			SENSATIONS EPROUVEES
			P1	P2	P3	
Tirage poulie haute 	<b>DORSAUX</b> (et biceps brachial)	<b>CONCENTRIQUE</b> <i>(Contraction rapide /Relâchement lent)</i>	Temps de travail 30'' Répétitions maximales Récup. 30''	3 x6R à 75% CMU	3 x6R à 80% CMU	
DEVELOPPE COUCHE 	<b>PECTORAUX</b> (Deltoïde, triceps brachial)	<b>ISOMETRIQUE</b> <i>(arrêter environ 5'' le mouvement à la fin de contraction)</i>		3 x10R à 50% CMU	3 x10R à 50% CMU	
PRESSE OBLIQUE 	<b>QUADRICEPS</b> (GRAND FESSIER)	<b>CONCENTRIQUE</b> <i>(Contraction rapide /Relâchement lent)</i>		3 x 6R à 80% CMU	3 x10R à 50% CMU	
STEP 	<b>QUADRICEPS</b> <b>JUMENTAUX</b> <b>ISCHIO - JAMBIERS</b>	<b>ISOMETRIQUE</b> <i>(arrêter environ 5'' le mouvement à la fin de contraction)</i>		3 x10R à 50% CMU	3 x 6R à 80% CMU	
LARRY SCOTT 	<b>BICEPS BRACHIAL</b>	<b>CONCENTRIQUE</b> <i>(Contraction rapide /Relâchement lent)</i>		3 x 8R à 75% CMU	3 x 8R à 75% CMU	
ELEV. F. DE LA BARRE 	<b>DELTOÏDE - TRAPEZE</b> (Grand pectoral)	<b>ISOMETRIQUE</b> <i>(arrêter environ 5'' le mouvement à la fin de contraction)</i>		3 x10R à 50% CMU	3 x10R à 50% CMU	

**ORGANISATION** : Choisir son parcours. Travail en binôme. 4 Elèves par circuit. Dans la séance possibilité de travailler sur 2 circuits différents

**P1** : Charges fixes et légères, Répétitions maxi en 30'', récupération= tps de passage du camarade. **P2 et P3 les charges sont modulables** en fonction du maxi de chaque élève entre 50% et 80% de la CMU (Charge maxi Utile) : à 80% = 3x6R ; 75% =3x 8R ; 50% = 3x10R ;

En fin de séance faire un bilan personnalisé.

**Compétences attendues** : CMS1- CMS2-CMS3


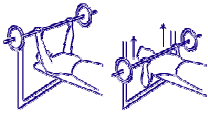
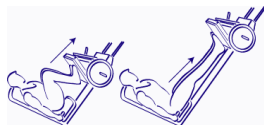



**INFO COMPLEMENTAIRES** :

# SEANCE N°3 : Mettre en évidence ses points forts et ses points faibles afin de Bénéficier d'un apprentissage et d'un entraînement adéquats

CIRCUIT TRAINING N°1(Bis)

VICE : Accompagner un projet Sportif (Volume)

THEME : DECOUVRIR ET APPLIQUER DIFFERENTS TYPE DE CONTRACTIONS MUSCULAIRE

ATELIERS	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	TACHES A REALISER PAR PASSAGE			SENSATIONS EPROUVEES
			P1	P2	P3	
Tirage poulie haute 	<b>DORSAUX</b> (et biceps brachial)	<b>STATO DYNAMIQUE</b>  (Arrêter le mouvement 3" au milieu de contraction puis le terminer en relâchement)	• Temps de travail 30" Répétitions maximales Récup. 30"	<b>4 x10R</b> à 75% CMU	<b>3 x6R</b> à 75% CMU	
DEVELOPPE COUCHE 	<b>PECTORAUX</b> (Deltoïde, triceps brachial)	<b>ISOMETRIQUE</b> (arrêter environ 5" le mouvement à la fin de contraction)		<b>3 x10R</b> à 50% CMU	<b>3 x10R</b> à 50% CMU	
PRESSE OBLIQUE 	<b>QUADRICEPS</b> (GRAND FESSIER)	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)		<b>3 x 6R</b> à 80% CMU	<b>3 x10R</b> à 50% CMU	
STEP 	<b>QUADRICEPS</b> <b>JUMENTAUX</b> <b>ISCHIO - JAMBIERS</b>	<b>ISOMETRIQUE</b> (arrêter environ 5" le mouvement à la fin de contraction)		<b>3 x10R</b> à 50% CMU	<b>3 x 6R</b> à 80% CMU	
LARRY SCOTT 	<b>BICEPS BRACHIAL</b>	<b>STATO DYNAMIQUE</b>  (Arrêter le mouvement 3" au milieu de contraction puis le terminer en relâchement)		<b>4 x 8R</b> à 60% CMU	<b>3 x 8R</b> à 75% CMU	
ELEV. F. DE LA BARRE 	<b>DELTOÏDE - TRAPEZE</b> (Grand pectoral)	<b>ISOMETRIQUE</b> (arrêter environ 5" le mouvement à la fin de contraction)		<b>3 x10R</b> à 50% CMU	<b>3 x10R</b> à 50% CMU	

**ORGANISATION** : Choisir son parcours. Travail en binôme. 4 Elèves par circuit. Dans la séance possibilité de travailler sur 2 circuits différents

**P1** : Charges fixes et légères, Répétitions maxi en 30", récupération= tps de passage du camarade. **P2 et P3** les charges sont modulables en fonction du maxi de chaque élève entre 50% et 80% de la CMU (Charge maxi Utile) : à 80% = 3x6R ; 75% =3x 8R ; 60% = 4x10R ; 50% = 3x10R  
En fin de séance faire un bilan personnalisé.

**Compétences attendues** : CMS1- CMS2-CMS3


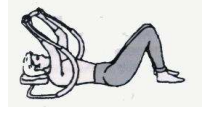
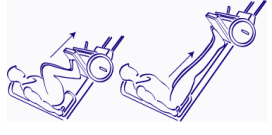



**INFO COMPLEMENTAIRES** :

## SEANCE N°3 : Mettre en évidence ses points forts et ses points faibles afin de Bénéficier d'un apprentissage et d'un entraînement adéquats

### CIRCUIT TRAINING N°2

WISE : Accompagner un projet tonification des zones mobilisées (ENDURANCE : Entretien)

### THEME : DECOUVRIR ET APPLIQUER DIFFERENTS TYPE DE CONTRACTIONS MUSCULAIRE

ATELIERS	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	TACHES A REALISER PAR PASSAGE			SENSATIONS EPROUVEES
			P1	P2	P3	
Tirage poulie haute 	<b>DORSAUX</b> (et biceps brachial)	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)	Temps de travail 30" Répétitions maximales Récup. 30"	<b>3 x15R</b> à 40% CMU	<b>3 x15R</b> à 40% CMU	
<u>ABBDOS</u> 	<b>ABDOMINAUX</b> (Droit de l'abdomen)	<b>ISOMETRIQUE</b> (arrêter environ 5" le mouvement à la fin de contraction)		<b>3 x20"</b>	<b>3 x30"</b>	
<b>PRESSE OBLIQUE</b> 	<b>QUADRICEPS</b> (GRAND FESSIER)	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)		<b>3 x 25R</b> à 40% CMU	<b>3 x20R</b> à 50% CMU	
<b>FENTE AVANT</b> 	<b>QUADRICEPS</b> <b>GRAND FESSIER</b>	<b>ISOMETRIQUE</b> (arrêter environ 5" le mouvement à la fin de contraction)		<b>3 x25R</b> à 40% CMU	<b>3 x 20R</b> à 50% CMU	
<b>SAUT A LA CORDE</b> 	<b>QUADRICEPS</b> ISCHIOS JAMBIERS MOLLETS	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)		<b>3 x 20</b> sauts	<b>3 x 25</b> sauts	
<b>VELO</b> 	<b>QUADRICEPS</b> MOLLET CARDIO	<b>ISOMETRIQUE</b> (arrêter environ 5" le mouvement à la fin de contraction)		<b>3 x20"</b> Vitesse à 5	<b>3 x 25"</b> Vitesse à 5	

**ORGANISATION** : Choisir son parcours. Travail en binôme. 4 Elèves par circuit. Dans la séance possibilité de travailler sur 2 circuits différents

**P1** : Charges fixes et légères, Répétitions maxi en **30"**, récupération= tps de passage du camarade. **P2 et P3 les charges sont** modulables en fonction du maxi de chaque élève entre 40% et 50% de la CMU (Charge maxi Utile) En fin de séance faire un bilan personnalisé.

**Compétences attendues** : CMS1- CMS2-CMS3



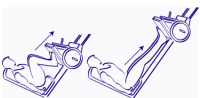



**INFO COMPLEMENTAIRES** :

# SEANCE N°3 : Mettre en évidence ses points forts et ses points faibles afin de Bénéficier d'un apprentissage et d'un entraînement adéquats

## CIRCUIT TRAINING N°3

VOIE : Accompagner un projet Esthétique (VOLUME)

THEME : DECOUVRIR ET APPLIQUER DIFFERENTS TYPE DE CONTRACTIONS MUSCULAIRE

ATELIERS	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	TACHES A REALISER PAR PASSAGE			SENSATIONS EPROUVEES
			P1	P2	P3	
<b>TIRAGE HORIZ. HALTERES</b> 	<b>DORSAUX</b> (et biceps brachial)	<b>STATO DYNAMIQUE</b> (Arrêter le mouvement 3'' au milieu de contraction puis le terminer en relâchement)	Temps de travail 30'' Répétitions maximales Récup. 30''	<b>3 x10R</b> à 75% CMU	<b>4 x10R</b> à 60% CMU	
<b>ABDOS BANC INCLINE</b> 	<b>ABDOS</b> (grand droit, les obliques)	<b>CONCENTRIQUE</b> (Contraction rapide /Relâchement lent)		<b>3 x10R</b> à 80% CMU	<b>4 x10R</b> à 60% CMU	
<b>PRESSE OBLIQUE</b> 	<b>QUADRICEPS</b> (GRAND FESSIER)	<b>STATO DYNAMIQUE</b> (Arrêter le mouvement 3'' au milieu de contraction puis le terminer en relâchement)		<b>3 x10R</b> à 75% CMU	<b>4 x10R</b> à 60% CMU	
<b>FLEXION A-BRAS HALTERES</b> 	<b>BICEPS BRACHIAL BRACHIAL ANT.</b>	<b>CONCENTRIQUE</b> (Contraction rapide /Relâchement lent)		<b>3 x10R</b> à 80% CMU	<b>4 x 8R</b> à 60% CMU	
<b>SAUT A LA CORDE</b> 	<b>QUADRICEPS ISCHIOS JAMBIERS MOLLETS</b>	<b>STATO DYNAMIQUE</b> (Arrêter le mouvement 3'' au milieu de contraction puis le terminer en relâchement)		<b>3 x1'30</b>	<b>4 x1'</b>	
<b>VELO</b> 	<b>QUADRICEPS MOLLET CARDIO</b>	<b>CONCENTRIQUE</b> (Contraction rapide /Relâchement lent)		<b>3 x10R</b> à Vitesse <b>6</b>	<b>4 x10R</b> à Vitesse <b>6</b>	

**ORGANISATION** : Choisir son parcours. Travail en binôme. 4 Elèves par circuit. Dans la séance possibilité de travailler sur 2 circuits différents

**P1** : Charges fixes et légères, Répétitions maxi en 30'', récupération= tps de passage du camarade. **P2 et P3 les charges sont modulables** en fonction du maxi de chaque élève entre 60% et 80% de la CMU (Charge maxi Utile)

En fin de séance faire un bilan personnalisé.

**Compétences attendues** : CMS1- CMS2-CMS3

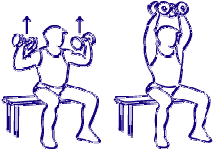





**INFO COMPLEMENTAIRES** :

# SEANCE N°3 : Mettre en évidence ses points forts et ses points faibles afin de Bénéficier d'un apprentissage et d'un entraînement adéquats

CIRCUIT TRAINING N°4

VISE : Accompagner un projet de prévention d'accidents (ENDURANCE : Affinement)

THEME : DECOUVRIR ET APPLIQUER DIFFERENTS TYPE DE CONTRACTIONS MUSCULAIRE

ATELIERS	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	TACHES A REALISER PAR PASSAGE			SENSATIONS EPROUVEES
			P1	P2	P3	
Tirage poulie haute 	<b>DELTOÏDE</b> (Transversaire épineux)	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)	Temps de travail 30" Répétitions maximales Récup. 30"	6 x25R à 40% CMU	6 x30R à 30% CMU	
<u>PULL OVER</u> 	<b>GRD PECTORAL</b> <b>GRD DORSAL</b>	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)		6 x25R à 40% CMU	6 x30R à 30% CMU	
<b>FENTE LATERALE</b> 	<b>QUADRICEPS</b> (adducteurs cuisse)	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)		3 x 25R à 30% CMU	3 x20R à 40% CMU	
<b>LE RAMEUR</b> 	<b>QUADRICEPS</b> <b>CARDIO</b> (gd pectoral, lombaires, mollet brachial)	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)		6 x30" à 40% CMU	6 x 1' à 50% CMU	
<b>SAUT A LA CORDE</b> 	<b>QUADRICEPS</b> ISCHIOS JAMBIERS MOLLETS	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)		6 x 30 sauts	6 x 25 sauts	
<b>VELO</b> 	<b>QUADRICEPS</b> <b>MOLLET</b> <b>CARDIO</b>	<b>CONCENTRIQUE</b>  (Contraction rapide /Relâchement lent)		6 x60" Vitesse à 5	6 x 25" Vitesse à 5	

**ORGANISATION** : Choisir son parcours. Travail en binôme. 4 Elèves par circuit. Dans la séance possibilité de travailler sur 2 circuits différents

**P1** : Charges fixes et légères, Répétitions maxi en 30", récupération= tps de passage du camarade. **P2 et P3 les charges sont modulables** en fonction du maxi de chaque élève entre 40% et 50% de la CMU (Charge maxi Utile) En fin de séance faire un bilan personnalisé.

**Compétences attendues** : CMS1- CMS2-CMS3

**INFO COMPLEMENTAIRES** :

## SEANCE N°4 : Mettre en évidence ses points forts et ses points faibles afin de Bénéficier d'un apprentissage et d'un entraînement adéquats

**CIRCUIT TRAINING.** A Choisir parmi ceux non fait en séance n° VISE : .....

**THEME :** DECOUVRIR ET APPLIQUER DIFFERENTS TYPE DE CONTRACTIONS MUSCULAIRE AVEC UNE DEFINITION PRECISE DE SES BESOINS. Poursuite du travail commencé en séance N°3.

ATELIERS	GROUPES MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	TACHES A REALISER PAR PASSAGE			SENSATIONS EPROUVEES
			P1	P2	P3	
ATELIER N°1 TRONC			Temps de travail 30'' Répétitions maximales Récup. 30''	3 x6R à 75% CMU	3 x6R à 80% CMU	
ATELIER N°2 TRONC				3 x10R à 50% CMU	3 x10R à 50% CMU	
ATELIER N°1 MEMBRE INF				3 x 6R à 80% CMU	3 x10R à 50% CMU	
ATELIER N°1 MEMBRE INF				3 x10R à 50% CMU	3 x 6R à 80% CMU	
ATELIER N°2 MEMBRE SUP				3 x 8R à 75% CMU	3 x 8R à 75% CMU	
ATELIER N°2 MEMBRE SUP				3 x10R à 50% CMU	3 x10R à 50% CMU	

**ORGANISATION :** Choisir son parcours. Travail en binôme. 4 Elèves par circuit.

### Tâche à réaliser :

« Soulever des charges progressives - Connaître différentes formes de contraction musculaire  
Mettre en relation résistance, amplitude, vitesse de déplacement d'une masse pour une intensité de contraction optimale. Utiliser des références personnalisées des charges »

**P1 :** Charges fixes et légères, Répétitions maxi en **30''**, récupération= tps de passage du camarade. **P2 et P3 les charges sont** modulables en fonction du maxi de chaque élève entre 30% et 90% de la CMU (Charge maxi Utile)  
à 80% = **3x6R** ; 75% = **3x 8R** ; 50% = **3x10R** ; 30% = **6X15R**

En fin de séance faire un bilan personnalisé.

**Compétences attendues :** CMS1- CMS2-CMS3

**INFO COMPLEMENTAIRES** sur les types de contraction lors d'un mouvement :

- 1\* **CONCENTRIQUE** : Contraction rapide /Relâchement lent
- 2\* **ISOMETRIQUE** : arrêter environ 5'' le mouvement à la fin de contraction
- 3\* **STATO DYNAMIQUE** : Arrêter le mouvement 3'' au milieu de contraction puis le terminer en relâchement

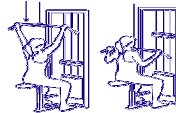
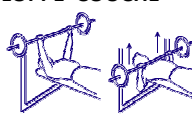



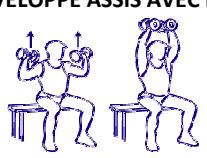


# FICHE TEST : DETERMINATION DE LA CHARGE MAXIMALE THEORIQUE – 3X5R

NOM ..... PRENOM..... CLASSE :.....

**SEANCES** N°5

**OBJECTIFS** : AFFINER SON PROFIL MOTEUR DE 2<sup>ème</sup> TEST et Choisir son projet d'entraînement (Puissance, Volume, Endurance : Entretien ou Affinement)

**TRAVAIL A FAIRE** : Trouver en 3 essais de 5 répétitions (3x5R) sa CMU. « Ne retenir que la plus lourde sur chaque atelier »

ATELIERS DE REFERENCE	CHARGE REALISE EN KG POUR 3 X 5R			CHARGE THEORIQUE (cf. Table de BERGER)		OBSERVATION
	Série 1	Série 2	Série 3	Résultat T1	Résultat T2	
1- Atelier Tirage poulie haute  MUSCLES : DORSAUX						
2- DEVELOPPE COUCHE  MUSCLES : PECTORAUX						
3- PRESSE OBLIQUE  MUSCLES : QUADRICEPS						
4- LARRY SCOTT  MUSCLES : BICEPS BRACHIAL						
5- FENTE AVANT : ½ SQUATS  MUSCLES : QUADRICEPS – GD FESSIER						
6- DEVELOPPE ASSIS AVEC HALTERE  MUSCLES : DELTOÏDE -PECTORAUX						
7- PULL –OVER  MUSCLES : GD ECTORAL – GD DORSAL						
8- TIRAGE HORIZONTAL  MUSCLES : GD DORSAL - TRAPEZE						

MON PROJET EST :.....

## SEANCE N°6 :

Choisir son projet :.....

Type d'entraînement

MOBILE 1		MOBILE 2	
PUISSANCE	VOLUME	ENTRETIEN	AFFINEMENT
Augmentation de la force explosive	Hypertrophie musculaire	Renforcement et tonification des zones musculaires sollicitées	Endurance force locale, affinement du relief musculaire

## CIRCUIT TRAINING

**BESOINS :** .....

**THEME :** Concevoir une séance d'entraînement en fonction de ses propres besoins

ATELIERS N°	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	PARAMETRES						SENSATIONS EPROUVEES
			%CMU	VITESSE	RYTHME	REPET	SERIES	RECUP	
ATELIERS N°1									
1 <sup>er</sup> ATELIERS N°									
2 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
4 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
5 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
6 <sup>e</sup> ATELIERS N°									

## PERSPECTIVES



## SEANCE N°7 :

Choisir son projet :.....

Type d'entraînement

MOBILE 1		MOBILE 2	
PUISSANCE	VOLUME	ENTRETIEN	AFFINEMENT
Augmentation de la force explosive	Hypertrophie musculaire	Renforcement et tonification des zones musculaires sollicitées	Endurance force locale, affinement du relief musculaire

### CIRCUIT TRAINING

**BESOINS :** .....

**THEME :** Concevoir une séance d'entraînement en fonction de ses propres besoins

ATELIERS N°	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	PARAMETRES						SENSATIONS EPROUVEES
			%CMU	VITESSE	RYTHME	REPET	SERIES	RECUP	
ATELIERS N°1									
1 <sup>er</sup> ATELIERS N°									
2 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
4 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
5 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
6 <sup>e</sup> ATELIERS N°									

### PERSPECTIVES

## SEANCE N°8 :

Choisir son projet :.....

Type d'entraînement

MOBILE 1		MOBILE 2	
PUISSANCE	VOLUME	ENTRETIEN	AFFINEMENT
Augmentation de la force explosive	Hypertrophie musculaire	Renforcement et tonification des zones musculaires sollicitées	Endurance force locale, affinement du relief musculaire

## CIRCUIT TRAINING

BESOINS : .....

THEME : Concevoir une séance d'entraînement en fonction de ses propres besoins

ATELIERS N°	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	PARAMETRES						SENSATIONS EPROUVEES
			%CMU	VITESSE	RYTHME	REPET	SERIES	RECUP	
ATELIERS N°1									
1 <sup>er</sup> ATELIERS N°									
2 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
4 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
5 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
6 <sup>e</sup> ATELIERS N°									

## PERSPECTIVES

## SEANCE N°9:

Choisir son projet :.....

Type d'entraînement

MOBILE 1		MOBILE 2	
PUISSANCE	VOLUME	ENTRETIEN	AFFINEMENT
Augmentation de la force explosive	Hypertrophie musculaire	Renforcement et tonification des zones musculaires sollicitées	Endurance force locale, affinement du relief musculaire

### CIRCUIT TRAINING

**BESOINS :** .....

**THEME :** Concevoir une séance d'entraînement en fonction de ses propres besoins

ATELIERS N°	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	PARAMETRES						SENSATIONS EPROUVEES
			%CMU	VITESSE	RYTHME	REPET	SERIES	RECUP	
ATELIERS N°1									
1 <sup>er</sup> ATELIERS N°									
2 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
4 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
5 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
6 <sup>e</sup> ATELIERS N°									

### PERSPECTIVES

## SEANCE N°10 :

Choisir son projet :.....

Type d'entraînement

MOBILE 1		MOBILE 2	
PUISSANCE	VOLUME	ENTRETIEN	AFFINEMENT
Augmentation de la force explosive	Hypertrophie musculaire	Renforcement et tonification des zones musculaires sollicitées	Endurance force locale, affinement du relief musculaire

## CIRCUIT TRAINING

BESOINS : .....

THEME : Concevoir une séance d'entraînement en fonction de ses propres besoins

ATELIERS N°	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	PARAMETRES						SENSATIONS EPROUVEES
			%CMU	VITESSE	RYTHME	REPET	SERIES	RECUP	
ATELIERS N°1									
1 <sup>er</sup> ATELIERS N°									
2 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
4 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
5 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
6 <sup>e</sup> ATELIERS N°									

## PERSPECTIVES

## SEANCE N°11 :

Choisir son projet :.....

Type d'entraînement

MOBILE 1		MOBILE 2	
PUISSANCE	VOLUME	ENTRETIEN	AFFINEMENT
Augmentation de la force explosive	Hypertrophie musculaire	Renforcement et tonification des zones musculaires sollicitées	Endurance force locale, affinement du relief musculaire

### CIRCUIT TRAINING

**BESOINS :** .....

**THEME :** Concevoir une séance d'entraînement en fonction de ses propres besoins

ATELIERS N°	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	PARAMETRES						SENSATIONS EPROUVEES
			%CMU	VITESSE	RYTHME	REPET	SERIES	RECUP	
ATELIERS N°1									
1 <sup>er</sup> ATELIERS N°									
2 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
4 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
5 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
6 <sup>e</sup> ATELIERS N°									

### PERSPECTIVES

## SEANCE N°12 :

Choisir son projet :.....

Type d'entraînement

MOBILE 1		MOBILE 2	
<b>PUISSANCE</b>	<b>VOLUME</b>	<b>ENTRETIEN</b>	<b>AFFINEMENT</b>
Augmentation de la force explosive	Hypertrophie musculaire	Renforcement et tonification des zones musculaires sollicitées	Endurance force locale, affinement du relief musculaire

### CIRCUIT TRAINING

**BESOINS :** .....

**THEME :** Concevoir une séance d'entraînement en fonction de ses propres besoins

ATELIERS N°	GROUPE S MUSCULAIRES	TYPES DE CONTRACTIONS	PARAMETRES						SENSATIONS EPROUVEES
			%CMU	VITESSE	RYTHME	REPET	SERIES	RECUP	
ATELIERS N°1									
1 <sup>er</sup> ATELIERS N°									
2 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
4 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
5 <sup>e</sup> ATELIERS N°									
6 <sup>e</sup> ATELIERS N°									

### PERSPECTIVES