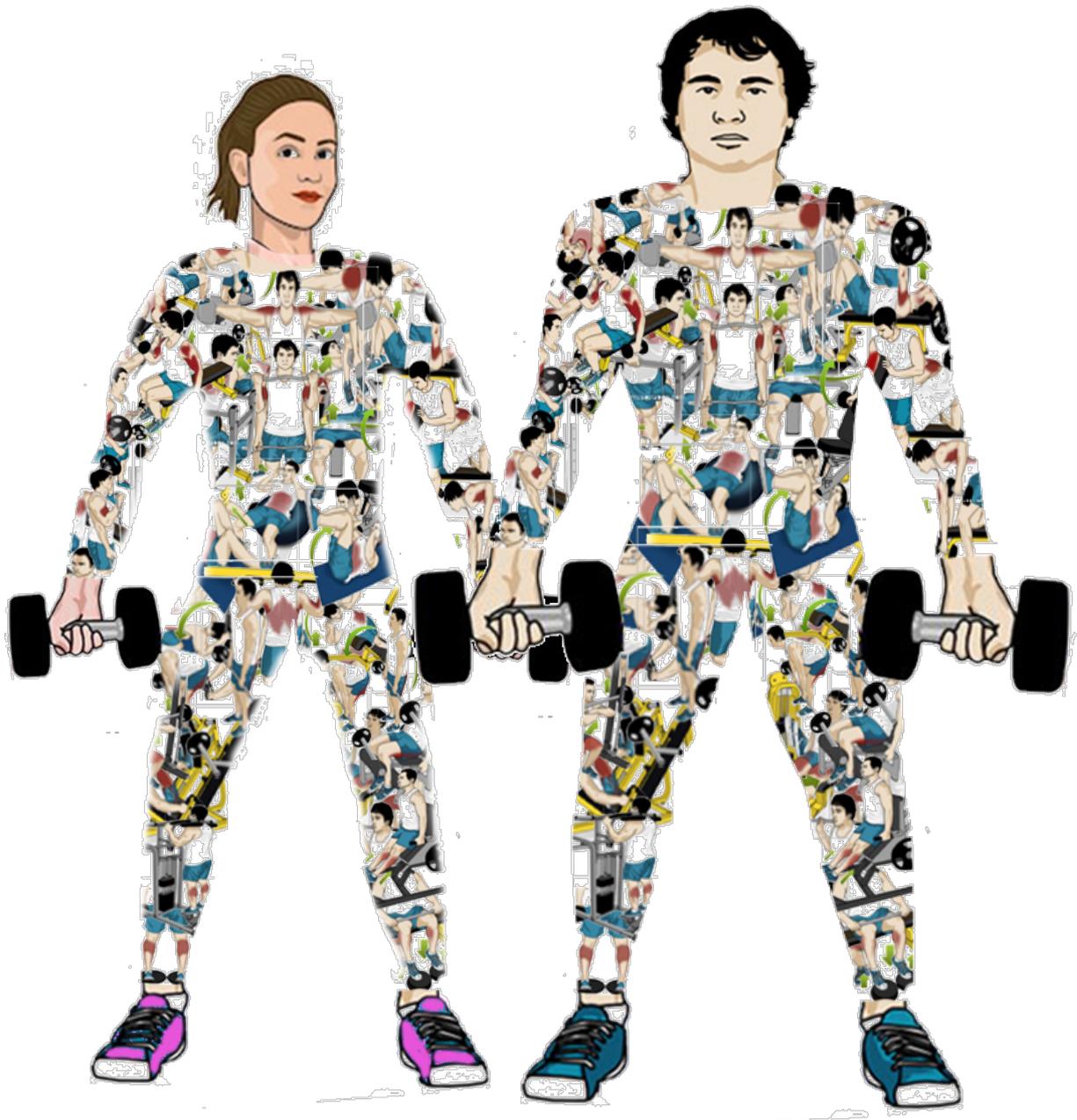


Carnet d'entraînement

Musculation

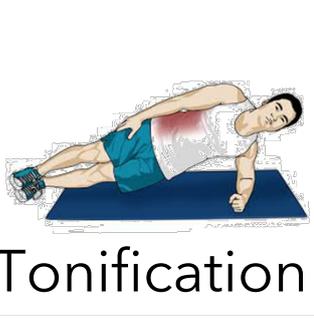


Nom - Prénom :

Classe :

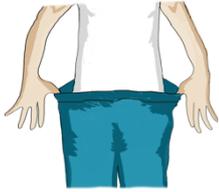


Objectifs généraux



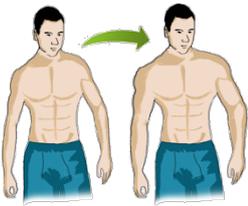
Tonification

On appelle tonification musculaire, une pratique sportive destinée à augmenter la tonicité d'un muscle, c'est à dire sa résistance et son élasticité.



Perte de poids

Perdre du poids c'est baisser le nombre de kilos sur la balance . La perte de poids est principalement liée à l'alimentation. Dès que le déficit calorique est optimisé alors la perte de poids dans de bonnes conditions peut avoir lieu. Une alimentation saine associée à une activité physique et de la récupération est le seul secret.



Volume

Il y a souvent une confusion entre deux notions : la masse musculaire, et le volume musculaire. Développer sa MASSE musculaire a pour objectif d'augmenter la taille des myofibrilles au sein de la fibre musculaire. En ce qui concerne le VOLUME musculaire, l'idée force est d'augmenter le volume de liquide intracellulaire, le sarcoplasme



Sportif

L'objectif sportif permet d'utiliser la musculation pour améliorer certaines qualités physiques et/ou techniques : la force de frappe d'un tir ou d'un crochet, la capacité à se tracter sur une paroi d'escalade, ...



Endurance

L'endurance est la capacité du muscle à résister à des efforts de longue durée. Le muscle déploie une force moyenne à faible, mais il est capable de maintenir cet effort sur une longue période.



Puissance

La puissance c'est tout simplement le résultat de la force multipliée par la vitesse. La puissance musculaire est donc la faculté d'exécuter des actions motrices avec une intensité maximum, c'est-à-dire à la fois avec la force, mais aussi avec la vitesse la plus grande possible.

Méthodes d'entraînement

4 SÉRIES x 10 REPS

1' Récup'

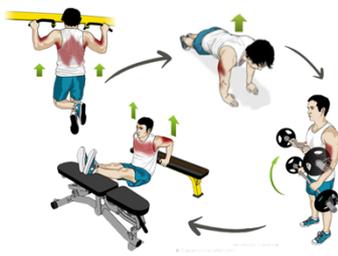


Le même exercice

Série

4 TOURS x 4 EXOS

10 REPS / EXOS

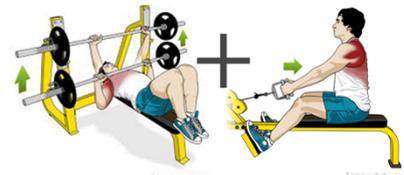


4 exercices différents

Circuit training

4 x 10 + 10 REPS

2 exos enchainés

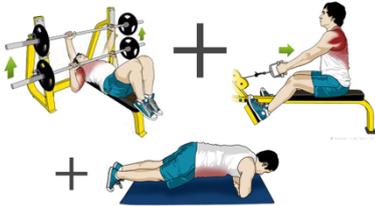


Muscle agonistes-antagonistes
2 exercices différents

**Agoniste -
Antagoniste**

4 x 10 + 10 REPS + 1'

3 exos enchainés

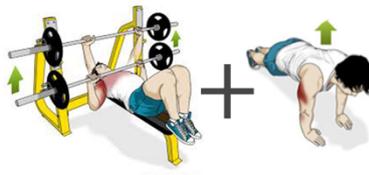


Muscle agonistes-antagonistes
+ 1' Gainage Abdos
3 exercices différents

**Mini Circuit training
Agoniste - Antagoniste**

4 x 10 + 10 REPS

2 exos enchainés



Même muscle
2 exercices différents

Biset

5kg-10kg-15kg-10kg-5kg

1' Récup'



Le même exercice

Pyramidal

6 x 6 REPS

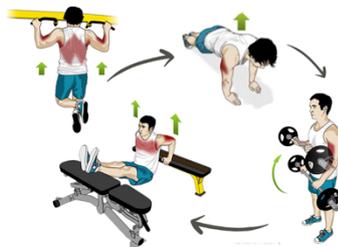
25" Récup'



Le même exercice

Lafay

8 x 20" travail-10" récup'

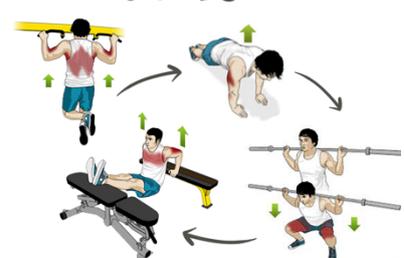


4 exercices différents

Tabata

WOD EMOM 8'

1'-10 REPS / EXOS



4 exercices différents

Crosstraining

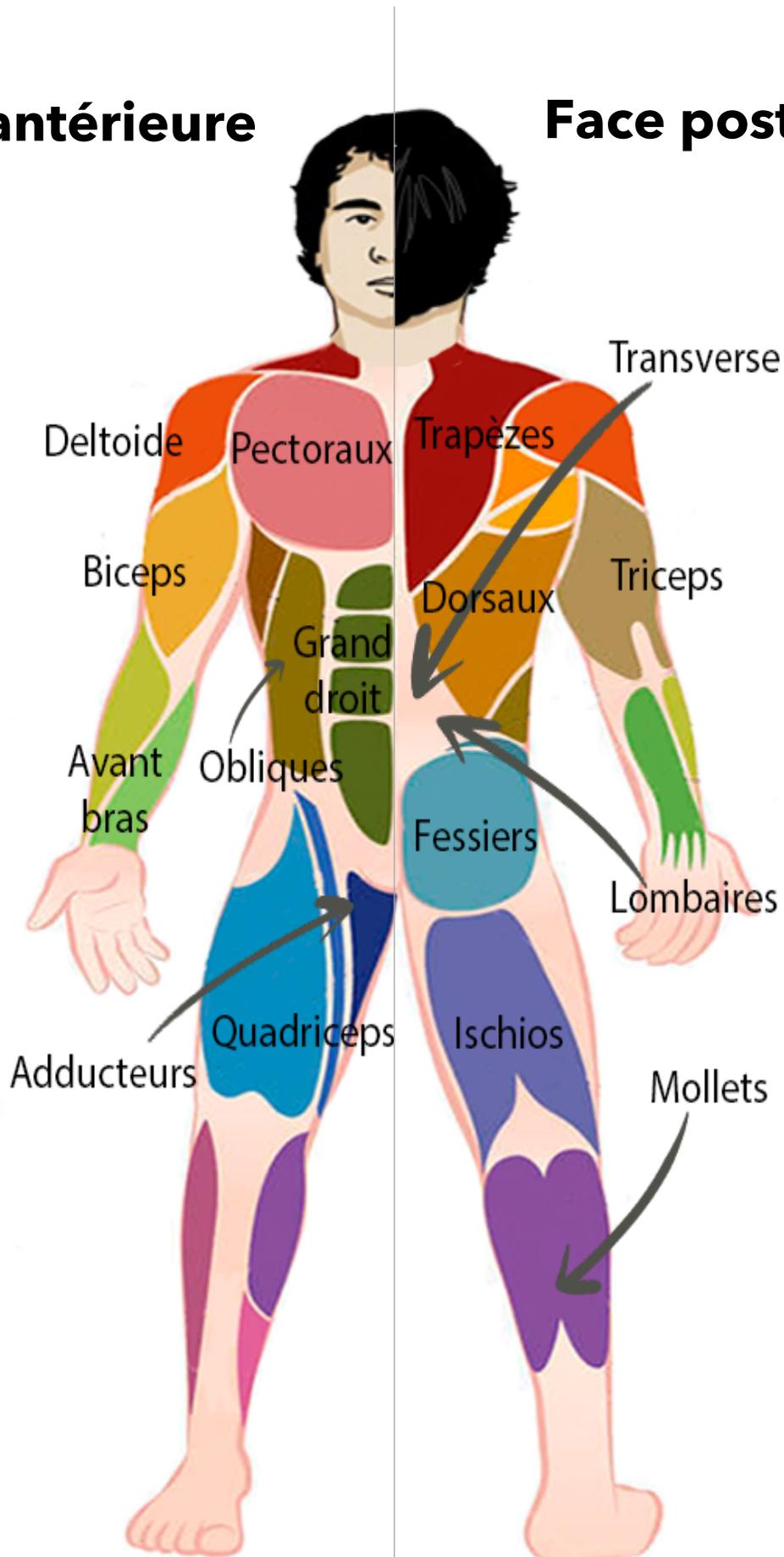
Grands principes d'entraînement

	Puissance	Tonification Raffermissement	Volume
Définition	La recherche de Puissance vous permet d'être plus fort-e et plus rapide dans certains gestes sportifs ou dans la vie quotidienne (soulever une charge rapidement, courir 20m à fond après son bus)	La recherche de Tonification vous permet de raffermir vos muscles et de prendre de la force (mais moins qu'avec la Puissance), d'être plus tonique, plus réactif	La recherche de Volume vous permet, dans certaines conditions de prendre du volume musculaire, et aussi de la force
Série	3 à 5	4 à 5	5 séries de 3 à 5 exos
Réps	4 à 8	15 à 20	10 à 12
Plus que ma série ou pas ?	Je ne pourrais pas en faire Plus	5 à 6 de plus	2 à 4 de plus possible
Récup'	3'	1' à 1'30	Entre séries 1'30-2' Entre exos 3-4'
Intensité	90%	55 à 65%	75-80%
Physio	Pour qu'un muscle gagne en Puissance , il faut que l'entraînement qu'on lui fait subir lui permette de se contracter plusieurs fois et rapidement ($P = F \times V$) en étant déjà, en partie, fatigué. C'est pourquoi on réalise plusieurs séries d'un même exercice ; si les trajets sont bien réalisés et si la charge est suffisante, on peut dire que la 4 ^{ème} série « rapporte plus » que la 3 ^{ème} série qui « rapporte plus » que la 2 ^{nde} série...Le fait de répéter l'exercice permet aussi de recruter plus de fibres musculaires quand que le muscle se contracte (rappel du dessin au tableau)..	Pour qu'un muscle se tonifie , se raffermisse, il faut que l'entraînement qu'on lui fait subir lui permette de se contracter plusieurs fois en étant déjà, en partie, fatigué. C'est pourquoi on réalise plusieurs séries d'un même exercice ; si les trajets sont bien réalisés et si la charge est suffisante, on peut dire que la 4 ^{ème} série « rapporte plus » que la 3 ^{ème} série qui « rapporte plus » que la 2 ^{nde} série...Le fait de répéter l'exercice permet aussi de recruter plus de fibres musculaires quand que le muscle se contracte (rappel du dessin au tableau)..	Pour qu'un muscle gagne en Volume , il faut que l'entraînement qu'on lui fait subir lui permette de se contracter de nombreuses fois en étant déjà, en partie, fatigué. C'est pourquoi on réalise de nombreuses séries d'un même exercice ; si les trajets sont bien réalisés et si la charge est suffisante, on peut dire que la 9 ^{ème} série « rapporte plus » que la 8 ^{ème} série qui « rapporte plus » que la 7 ^{ème} série...Le fait de répéter l'exercice permet aussi de recruter plus de fibres musculaires quand que le muscle se contracte (rappel du dessin au tableau)..

Principaux muscles

Face antérieure

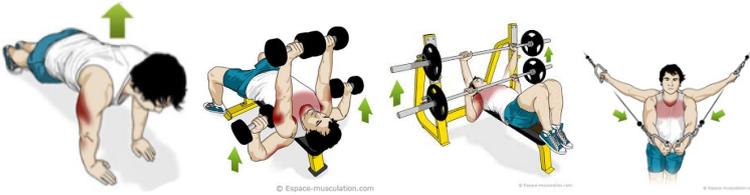
Face postérieure



Planches d'exercices

(permis de charger : entourer les exercices validés)

PECTORAUX



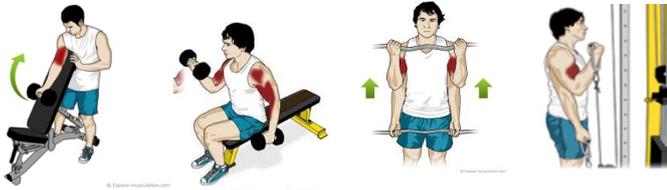
Pompes Développé haltères Développé couché Tirage vis à vis

DORSAUX



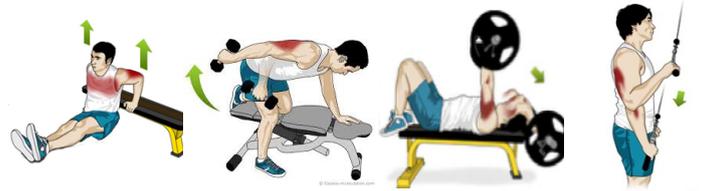
Traction Rowing Scie Rowing barre Tirage horizontal

BICEPS



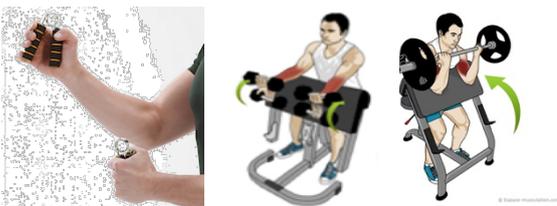
Curl Pupitre Curl haltères Curl Barre EZ Curl Poulie basse

TRICEPS



Dips banc Kick back Extension barre au front Tirage poulie haute

AVANT-BRAS



Pince Flexion poignets Flexion avant-bras

DELTOIDES



Développé assis Développé barre Tirage poulie basse

GRAND DROIT



Crunch sol Roulette Relevé de jambes Crunch machine

OBLIQUES



Crunch alterné Flexions latérales Rotation buste Flexions latérales

Planches d'exercices

(permis de charger : entourer les exercices validés)

TRANSVERSE



Expiration
longue

LOMBAIRES



Superman



Dead lift



Relevé de
buste

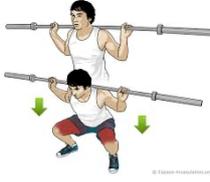
ADDUCTEURS



Fentes
latérales



Adductions
debout
élastique



Squat
Sumo

FESSIERS



Élévations
latérales
couché



Abductions
élastiques



Abductions
latérales
poulie
basse



Élévations
arrières
machine

QUADRICEPS



Jump
box



Fente
avant



Squat
barre

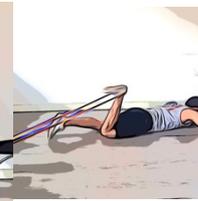


Presse

ISCHIOS-JAMBIERS



Leg curl
debout
élastique



Leg curl
allongé
élastique



Dead lift



Leg Curl
machine

TRAPEZES



Shrug



Shrug
haltères



Tirage
menton
barre

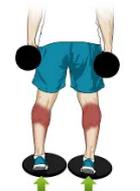


Tirage
menton
poulie
basse

MOLLETS



Sauts



Talon
pointe



Barre
genoux

MES OBJECTIFS PERSONNELS

Quel objectif général ?



Tonification



Perte de poids



Volume



Sportif



Endurance



Puissance

Précisions

Méthodes privilégiées ?

Série - Circuit Training - Agoniste/Antagoniste
Mini Circuit training Agoniste/antagoniste - Biset - Pyramidal
Lafay - Tabata - Crosstraining

Groupes musculaires à travailler en priorité ?

Pectoraux - Grand droit - Obliques - Transverse
Trapèzes - Dorsaux - Lombaires
Deltoïdes - Biceps - Triceps - Avant-bras
Adducteurs - Quadriceps
Fessiers - Ischios-Jambiers - Mollets

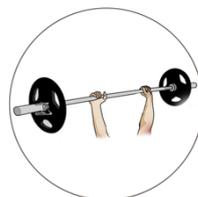
Quels types d'exercices ?



Poids du corps



Petit matériel



Barre



Machine

Séance n° 1

Objectifs du jour					
Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire 
Exemple SERIE	Pectoraux (Deltoides, Triceps) — Développé couché	4x10	1'30	10 kg	 12 kg

ANALYSE DE MA SEANCE

Perception de l'effort

Faible - Très léger - Léger - Un peu dur - Dur - Très dur - Extrêmement dur

Sensations musculaires

Relâchement - Activité musculaire ressentie - Sensation d'échauffement musculaire - Contractions plus intenses - Contractions intenses (fatigue musculaire) - Fatigue musculaire intense (muscles durs) - Muscles tétanisés (très dur)

Séance n° 2

Objectifs du jour					
Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

Perception de l'effort

Faible - Très léger - Léger - Un peu dur - Dur - Très dur - Extrêmement dur

Sensations musculaires

Relâchement - Activité musculaire ressentie - Sensation d'échauffement musculaire - Contractions plus intenses - Contractions intenses (fatigue musculaire) - Fatigue musculaire intense (muscles durs) - Muscles tétanisés (très dur)

Séance n° 3

Objectifs du jour					
Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

Perception de l'effort / Sensations musculaires / Adaptations des charges

Séance n° 4

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

Séance n° 5

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire 

ANALYSE DE MA SEANCE

Séance n° 6

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

Séance n° 7

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

Séance n° 8

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire 

ANALYSE DE MA SEANCE

Séance n° 9

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

Séance n° 10

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

Séance n° 11

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

Séance n° 12

Objectifs du jour

Méthode utilisée	Groupes musculaires principaux + Exercices	Séries x Réps	Récup'	Charge	Ajustement nécessaire  = 

ANALYSE DE MA SEANCE

BILAN COMPLET DU CYCLE

Progrès par rapport à mes objectifs

Sensations générales

Dans le futur