

Musculation

1^{ère} GT



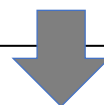
Echauffement CARDIO

Suivi cordes	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7
2 pieds							
Alternés							
Arrière							

Projet 1 : Gain de puissance ou d'explosivité musculaire

Projet 2 : Gain de tonification ou renforcement musculaire

Projet 3 : Gain en volume musculaire

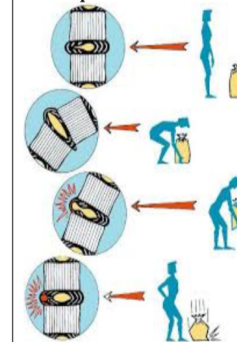


Rédaction du projet d'entraînement (possibilité de coller une feuille pliée)

Respecter le placement sur les ateliers :

1. Dos plat
2. Amplitude du geste
3. Souffler sur l'effort

Exemple de l'hernie discale:



Respecter les principes de sécurité:

- Parade paume vers le haut en DC
- Charger et décharger les barres de façon équilibrée
- Dos plat
- Contrôler la charge dans la descente



Echelle de ressenti sur chaque atelier

Codes à retranscrire à la fin de chaque atelier	---	--	-	0	+	++	+++
Définition du code	« même pas mal »	« légère douleur »	Petite contraction supportable	Bon travail sans difficulté de réalisation	Difficulté à terminer la dernière série	Limite du supportable et grande difficulté à terminer la dernière série	Impossible de terminer la dernière série

[illegible]

[illegible]