

# Musculation CAP



## Je construis mon échauffement

|           |
|-----------|
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |
| Exercices |
|           |

Nom :  
Prénom :

### Projet de l'élève

- ☐ Remise en forme
- ☐ Endurance
- ☐ Volume
- ☐ Puissance

Méthode 1 :  
Remise en forme

3 séries X 15 R  
Charge faible

Récupération : 1'

Méthode 2 :  
Volume

3 séries X 10-12 R  
Charge Moyenne

Récupération : 1'30

Méthode 3 :  
Puissance

3 séries X 6 R  
Charge Lourde

Récupération : 2

## Rédiger son projet d'entraînement par rapport à ses motivations

### 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 |





