

MUSCULATION TERMINALE

NOM:

PRENOM:

CLASSE :

BAREME : CONCEVOIR / 3 PTS PRODUIRE / 1 1/2 PTS ANALYSE BILAN / 3 PTS

PROJET PERSONNEL

MOBILE

MOBILE 1 : TONIFICATION , RENFORCEMENT , AFFINEMENT

MOBILE 2 : GAIN DE VOLUME MUSCULAIRE

MOBILE 3 : GAIN DE PUISSANCE , ACCOMPAGNEMENT D' UN PROJET SPORTIF

METHODE D' ENTRAINEMENT CHOISIE (classique , pyramidale , superset antagoniste...) en quoi consiste t'elle ? Séries , répétitions , récupération)

GROUPES MUSCULAIRES CHOISIS :

BILANS ET PERSPECTIVES : le ressenti , le réalisé , quelles modifications .

