

## EXEMPLE DE REMPLISSAGE DU CAHIER D'ENTRAÎNEMENT

NOM	SÉANCE 1 date:							Echelle de ressenti (cotation de 1 à 10)	
	exercice	muscle concerné	régime	nb de répét.	charge ou modalité	récup	ressenti en qq mots	ressenti / 10	prochaine fois
Dubiceps	squats	quadriceps	conc	10x	30kg	2'	"ça fait bosser" mais ça va	5	→ 2 séries de 10 squats à 30 kg (barre + 1 disque de 10kg de chaque côté) ressenti=5 "ça fait bosser" mais ça va
	pompes	pectoraux triceps	conc	10x	à genoux	1'	bon échauffement	3	→ 1 série de 10 pompes à genoux, ressenti=3: bon échauffement
	rameur	cardio bras jambes	conc	15x	1	2'	ça fait bosser!	6	→ 1 série de 15 mouvements au niveau 1 (d'après la graduation de l'appareil) ressenti=6: "ah quand même! ça fait bosser!"
	pompes		conc	10x	normal	2'	picotements bras	7	→ 1 série de 10 pompes normales, ressenti=7: "là ça devient de la mucul!" "je commence à sentir des picotement dans les bras"
	C A S	mollets	plio	1'	pieds joints	2'	ça commençait à fatiguer!	7	→ 2 séries de 1minute de corde à sauter, sur 2 pieds joints. Ressenti=7: "ça commençait à pas mal fatiguer"
	pompes		conc	6x	norm + 10kg	3'	très dur	9	→ 2 séries de 6 pompes normales + 1 disque de 10 kg sur les épaules ressenti=9: "très dur! Les 2 derniers mvts ont vraiment fait grimacer".
	vélo	cardio jambes	conc	3'	2	1'	facile mais ça chauffe!	3	→ 3 minutes de vélo niveau 2 (graduations de la machine quand elle est branchée!) ressenti=3: "facile musculairement mais ça commence à chauffer"
Freluquet	gainage lat.	moyens fessiers	conc	10x	A	30 "	bon échauffement	3	→ 1 série de 10 mouvements de chaque côté (donc 20 en tout) de gainage latéral, dans la modalité la plus facile (A). Ressenti=3 "bon échauffement"
	rot. jbes vert	abdos	conc	5x		30 "	On sent les abdos!	6	→ 1 série de 10 rotations des jambes (5 dans sens, 5 dans l'autre). Ressenti=6: "pas trop dur, les abdos commençait à faire un peu mal!"
	appuis MC	abdos	iso	10x	sur les genoux	30 "	commencent à brûler!	8	→ 1 série de 20 mouvements appuis mains coude (10 dans 1 sens, 10 dans l'autre), compter 1 mvt à chaque pose de main ou de coude. Ressenti=8: "ouh là! Les abdos commencent vraiment à brûler!"
	trac incl	grds dorsaux biceps	conc	5x	aide moyenne		J'ai tout donné!	9	→ 1 série de 5 tractions inclinées. Ressenti= 9 " Les bras étaient prêts à lâcher! Je ne suis pas certain d'avoir réalisé correctement le dernier mouvement"

Permet de caractériser la difficulté des exercices (de 1 très facile à 10 très difficile).  
 De 1 à 3: échauffement ou récupération, l'exercice pourrait durer 5' sans problème.  
 De 4 à 6: difficulté moyenne, constitue un entraînement de reprise en douceur ou d'entretien.  
 De 7 à 8: difficulté importante, due soit à la longueur de la série ("ça chauffe") soit à l'intensité de la charge ("ça pique", "ça tremble"...). L'arrêt intervient quand on peut faire encore 3 ou 4 mouvements mais guère plus.  
 De 9 à 10: difficulté quasi maximale. Sensation d'être "cramé" (séries longues) ou "sans force" (charges importantes). Demande une grosse motivation. Un effort de plus semble impossible.

CONSEILS POUR PROGRESSER: -Tenir compte des remarques du prof inscrites en rouge à chaque séance.

- Quand ces remarques sont accompagnées d'un point d'interrogation, en discuter avec le prof, la séance suivante.