

Nom :

Prénom :

Classe :

évaluation musculation Bac	séance prévue mobile personnel (fitness, masse, force)				séance réalisée		
	max 3 reps	nb de répétitions ou temps	charge	choisi : récup	nb de répétitions	charge	récup
gainage ceinture pelvienne							
Lombaires tronc sur plinth							
Gainage sur coude							
lombaires pieds sur plinth							
Obliques en équilibre fessier							
Lombaires « superman »							
Crunch obliques							
obliques en statique sur coude							
développé couché (obligatoire)							
Pompes mains serrées							
dibs							
Ecartés avec haltères							
Extension de bras avec haltères							
Pull over							
Pompes mains écartées							
tirage couché (obligatoire)							
traction							
biceps dos contre mur							
Battements d'aile							
développé nuque							
Traction machine							
Tirage debout							
1/2 squat (obligatoire)							
Dossier sans chaise							
descendre sur une jambe+barre							
impulsion 2pieds depart assis sur banc							
impulsion 1 pied sur banc							
Squatt presse							
sauts de crapaud							

analyse

