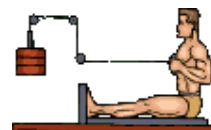


MUSCULATION AU LYCEE MARYSE BASTIE


NOM :


Prénom :


Classe :




MUSCULATION			Séance N° :				Date :					
Choix de l'objectif :						Raisons principales :						
Sensations de début de séance :												
Echauffement :												
Groupe musculaire	Exercices	Travail Prévu				Travail réalisé					↔	
		Séries	Répét	Poids	% 1RM	Séries	Répét	Poids	% 1RM	Volume de travail		
Abdominaux												
Sensations en cours et à la fin de la séance :												
Que changer la semaine prochaine ?												
Conseils du professeur :												

MUSCULATION	Séance N ° :	Date :									
Choix de l'objectif :		Raisons principales :									
Sensations de début de séance :											
Echauffement :											
Groupe musculaire	Exercices	Travail Prévu				Travail réalisé					
		Séries	Répét	Poids	%1RM	Séries	Répét	Poids	% 1RM	Volume de travail	
Abdominaux											
Sensations en cours et à la fin de la séance :											
Que changer la semaine prochaine ?											
Conseils du professeur :											

MUSCULATION	Séance N ° :	Date :									
Choix de l'objectif :		Raisons principales :									
Sensations de début de séance :											
Echauffement :											
Groupe musculaire	Exercices	Travail Prévu				Travail réalisé					
		Séries	Répét	Poids	%1RM	Séries	Répét	Poids	% 1RM	Volume de travail	
Abdominaux											
Sensations en cours et à la fin de la séance :											
Que changer la semaine prochaine ?											
Conseils du professeur :											

MUSCULATION	Séance N ° :	Date :									
Choix de l'objectif :		Raisons principales :									
Sensations de début de séance :											
Echauffement :											
Groupe musculaire	Exercices	Travail Prévu				Travail réalisé					
		Séries	Répét	Poids	%1RM	Séries	Répét	Poids	% 1RM	Volume de travail	
Abdominaux											
Sensations en cours et à la fin de la séance :											
Que changer la semaine prochaine ?											
Conseils du professeur :											

MUSCULATION	Séance N ° :	Date :									
Choix de l'objectif :		Raisons principales :									
Sensations de début de séance :											
Echauffement :											
Groupe musculaire	Exercices	Travail Prévu				Travail réalisé					
		Séries	Répét	Poids	%1RM	Séries	Répét	Poids	% 1RM	Volume de travail	
Abdominaux											
Sensations en cours et à la fin de la séance :											
Que changer la semaine prochaine ?											
Conseils du professeur :											

FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée (R.M) = Charge Optimale I (1.0278 - O.0278 x Nombre de répétitions)

Nombre de répétitions

1R.M	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)														
150	146	142	137	133	129	125	121	117	112	108	104	100	96	92
147,5	143	139	135	131	127	123	119	115	111	106	102	98	94	90
145	141	137	133	129	125	121	117	113	109	105	101	97	93	89
142,5	139	135	131	127	123	119	115	111	107	103	99	95	91	87
140	136	132	128	124	121	117	113	109	105	101	97	93	89	86
137,5	134	130	126	122	118	115	111	107	103	99	95	92	88	84
135	131	127	124	120	116	112	109	105	101	97	94	90	86	82
132,5	129	125	121	118	114	110	107	103	99	96	92	88	85	81
130	126	123	119	116	112	108	105	101	97	94	90	87	83	79
127,5	124	120	117	113	110	106	103	99	96	92	89	85	81	78
125	122	118	115	111	108	104	101	97	94	90	87	83	80	76
122,5	119	116	112	109	105	102	99	95	92	88	85	82	78	75
120	117	113	110	107	103	100	97	93	90	87	83	80	77	73
117,5	114	111	108	104	101	98	95	91	88	85	82	78	75	72
115	112	109	105	102	99	96	93	89	86	83	80	77	73	70
112,5	109	106	103	100	97	94	91	87	84	81	78	75	72	69
110	107	104	101	98	95	92	89	86	82	79	76	73	70	67
107,5	105	102	99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	69	66
105	102	99	96	93	90	87	85	82	79	76	73	70	67	64
102,5	100	97	94	91	88	85	83	80	77	74	71	68	65	63
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	76	64	61
97,5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60
95	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58
92,5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56
90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55
87,5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53
85	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	52
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49
77,5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47
75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46
72,5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43
67,5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
65	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40
62,5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38
60	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37
57,5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35
55	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34
52,5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32
50	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31
47,5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29
45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27
42,5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26
40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24
37,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
32,5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	20	19	18
30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18
27,5	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	19	18	18	17
25	24	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15
22,5	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	14	14
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	12