

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE découverte

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme 	En forme 	Pas en forme 	Echauffement musculaire Récupération facile 	Fatigue musculaire Récupération difficile 	Douleurs musculaires Récupération très difficile 

	Haut du corps			Tronc			Bas du corps		
Ateliers	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :
<b>L1</b> <b>Date :</b>  Forme du jour :	Muscles :  Séries : Répèt/tps :  R :  Ressentis :	Muscles :  Séries : Répèt/tps :  R :  Ressentis							
<b>BILAN</b> leçon									
Atelier	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :
<b>L2</b> <b>Date :</b>  Forme du jour :	Muscles :  Séries : Répèt/tps :  R :  Ressentis :	Muscles :  Séries : Répèt/tps :  R :  Ressentis							
<b>BILAN</b> leçon									

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme 	En forme 	Pas en forme 	Echauffement musculaire Récupération facile 	Fatigue musculaire Récupération difficile 	Douleurs musculaires Récupération très difficile 

	Haut du corps			Tronc			Bas du corps		
Ateliers	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :
<b>L3</b> Date : Forme du jour :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis							
<b>BILAN</b> leçon									
Atelier	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :
<b>L4</b> Date : Forme du jour :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis							
<b>BILAN</b> leçon									

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme 	En forme 	Pas en forme 	Echauffement musculaire Récupération facile 	Fatigue musculaire Récupération difficile 	Douleurs musculaires Récupération très difficile 

	Haut du corps			Tronc			Bas du corps		
Ateliers	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :
<b>L5</b> Date : Forme du jour :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis							
<b>BILAN</b> leçon									
Atelier	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :
<b>L6</b> Date : Forme du jour :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis							
<b>BILAN</b> leçon									

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme 	En forme 	Pas en forme 	Echauffement musculaire Récupération facile 	Fatigue musculaire Récupération difficile 	Douleurs musculaires Récupération très difficile 

	Haut du corps			Tronc			Bas du corps		
Ateliers	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :
<b>L7</b> Date : Forme du jour :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis							
<b>BILAN</b> leçon									
Atelier	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :	N°1:	N°2:	N3 :
<b>L8</b> Date : Forme du jour :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis :	Muscles : Séries : Répèt/tps : R : Ressentis							
<b>BILAN</b> leçon									

