

PROJET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ DE MUSCULATION

Données anthropométriques

NOM : Prénom :

Poids :

Taille :

IMG :

% de masse grasse* :

VMA ou PMA* :

*si connus

Mesure de la force

→ indiquez ici les évaluations de 1RM pour les exercices les plus utilisés dans le cadre de votre projet

Exercice 1 : 1 RM =

Exercice 2 : 1 RM =

Exercice 3 : 1 RM =

Exercice 4 : 1 RM =

Exercice 5 : 1 RM =

Exercice 6 : 1 RM =

Objectifs de votre projet (mobile)

→ indiquez ici les objectifs de transformation de votre projet en expliquant en détails les effets attendus

Moyens mis en œuvre pour atteindre vos objectifs

→ indiquez ici la méthode de musculation choisie en la justifiant par rapport à votre projet = expliquez le lien entre les effets attendus et le paramétrage de vos séances

Programmation

→ indiquez ici votre emploi du temps sportif d'une semaine type en incluant toutes les autres pratiques physiques et sportives, y compris d'autres séances de musculation (séance STAPS le mardi ou le mercredi)

Zoom sur une séance type

→ présentez une séance (de votre choix) cohérente avec les effets attendus de votre projet

Méthode de musculation	Effets recherchés / qualités développées	Exercice / appareil	Muscles sollicités	Charge en KG et/ou en % de 1 RM	Nombre de séries	Nombre de Reps	Durée de la récup.

Evaluation

→ indiquez ici les critères permettant de mesurer les effets attendus et d'attester de la réussite du projet

Bilan

→ à la fin du cycle : faites un bilan (intermédiaire ou terminal) de votre programme de musculation