

## PROJET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ DE MUSCULATION

### Données anthropométriques

NOM : Prénom :

Poids :

Taille :

IMC (Indice de Masse Corporelle) :

% de masse grasse (si connu) :

Autres mesures corporelles (éventuellement) :

### 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 =

Exercice 7 : 1 RM =

### Autre(s) test(s) pertinent(s) pour le projet

→ indiquez ici les autres tests que vous avez réalisés et qui permettent d'évaluer l'atteinte de vos objectifs

VMA ou PMA =

Test de vitesse (60 m par ex.) =

Détente verticale ou horizontale =

Lancer de médecine ball =

Autre :

### **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



### **Zoom sur un exercice type**

→ présentez un exercice (de votre choix) fondamental dans votre projet

Exercice / appareil	Muscles sollicités	Exécution correcte (critères)	Consignes de sécurité	Charge en KG et/ou en % de 1 RM	Nombre de séries	Nombre de Reps	Durée de la récup.

+ Ajouter ici un schéma, ou une photo, ou une vidéo.

### **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

**Vous pouvez ajouter à ce document tout élément d'information qui vous semble utile et/ou de nature à valoriser votre travail (cela peut être aussi des photos ou des vidéos)**

**A condition de respecter les différents items qui sont imposés, il est possible de modifier la présentation et la mise en page de ce document**