

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 (thèmes d'entraînement)

→ 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

Description de l'exercice

Exercice / appareil	Muscles sollicités	Exécution correcte (critères)	Consignes de sécurité	Défauts de réalisation à éviter

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

Paramétrisation de l'exercice dans le cadre du projet

Exercice / appareil	Charge en KG et/ou en % de 1 RM	Nombre de séries	Nombre de Reps	Durée de la récupération

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