

Numéro exercice	Charge	Nb de répétitions	Nbe de séries	Récupération	😊 😐 😞	Charge	Nb de répétitions	Nbe de séries	Récupération	😊 😐 😞

Numéro exercice	Charge	Nb de répétitions	Nbe de séries	Récupération	😊 😐 😞	Charge	Nb de répétitions	Nbe de séries	Récupération	😊 😐 😞

Livret Musculation bac

Nom				
Prénom				
Mobile choisi (projet sportif, santé, esthétique)		Quel moyen choisi pour atteindre mon projet		
Justification :				
Du mobile choisi		Du moyen choisi		
Couleur de charge	Vitesse d'exécution	Nbe de répétitions	Nbe de séries	Récupération en mn

ECHAUFFEMENT (à faire sur chaque appareil)	
Rouge	20 répétitions à charge verte + 5 à charge orange. Vitesse lente
Orange	20 répétitions à charge verte. Vitesse lente
Bleu	20 répétitions à charge verte. Vitesse lente
Bleu vitesse	20 répétitions à charge verte + 10 à charge bleu. Vitesse lente

