

Année 2019 / 2020 CLASSE :

CYCLE MUSCULAIRE

NOM :	PRENOM :	Séance N° :	Date :	Projet :	
Muscles sollicité(s) ou groupe musculaire		Série(s) de à	Répétition(s) de à	% de travail (/ R.M.)	Charges (kgs)
Echaufft :					
Echaufft :					
Echaufft :					
Echaufft :					
Echaufft :					
<b>EXERCICE(S)</b> Rythme Contraction					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

