

PROJET MUSCULATION

Classe **NOM Prénom** : Poids :

Fais tu du sport en dehors des heures d'EPS ?

SI Oui en LOISIR, quel sport ? combien de fois /semaine ? ou mois ?.....

SI Oui en CLUB SPORTIF, quel Sport ? combien de fois /semaine ?

Quelles sont les parties du corps,(et/ou les muscles) qui travaillent le plus dans ce ou ces sport (s) ?

.....

Pourrais tu dire que tu as une vie Plutôt sédentaire Active Très active

Quel pourrait-être ton objectif de travail en musculation au Lycée ?

- Me remettre en forme après une période d'inactivité, et raffermir un peu tout mon corps (santé)
- Je suis en forme mais je veux m'entretenir, garder tout mon corps tonique, continuer à le muscler.
- Gagner de la force pour mon sport, sur une partie précise :.....
- Muscler la partie qui travaille le moins dans mon sport à savoir.....
- Je voudrais que mes muscles se voient davantage. Quelle partie du corps en priorité :.....
- Perdre un peu de poids je voudrais perdreKg.
- Autre objectif

Précise ton projet personnel :

-Quel est le Mobile proposé en cours qui corresponde le plus à ce projet, quels sont les paramètres d'entrainement ?

- Après avoir trouvé ta charge maximale (ou ton niveau pour les exercices avec poids de corps) , quels paramètres te fixes tu ? Pourquoi ? Qu'est ce qui va te permettre de faire évoluer tes séances?

-Quelle est la ou les méthodes de musculation les plus appropriées à ce mobile ? Pourquoi ?

