

2016-2017

MUSCULIBRE

Carnet de musculation des 2nde 4



Professeur : E. BILLET
LYCEE MONTESQUIEU

HAUT

COLLER LA CARTE :

Ingédients des séances cardio

BAS

Vous éliminez beaucoup!
Même après l'effort, le métabolisme continue de travailler 1/2 heure de plus

Courir 30 min, 2 à 3 fois par semaine & poursuivre la musculation changera votre corps en 3 mois !

ORGANISATION

Nombre de séances de muscu. ou de cardio:
1 fois / semaine = j'entretiens
2 fois / semaine = je développe lentement
3 fois / semaine = je développe rapidement

Ex. de semaine :
I.= repos
ma.= musculat.
me.= cardio
j.= repos
v.= repos
s.= musculation
d.= cardio

Bike & run
Solution facile pour faire du cardio efficace avec quelqu'un d'un autre niveau !

Repos :
Au moins 2 jours entre 2 séances de même nature.
Pas plus de 3 mois par an de travail de force

Aller plus loin...
LIVRES : La méthode Lafay / La méthode Delavier

GRATUIT : partie EPS du site du lycée

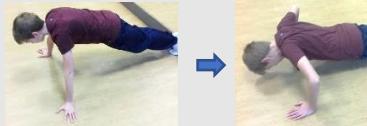
CLUB : «Plessisport» association de la ville
Tél. : 01 46 01 43 21

POMPES NIVEAU A



Pompes sur genoux. Largeur bras 2 fois la largeur des épaules. Basculer en avant. Descendre jusqu'à avoir les bras // au sol

POMPES NIVEAU B



Pompes classiques. Largeur bras 2 fois la largeur des épaules. Descendre jusqu'à avoir les bras // au sol. Dos droit.

TRACTIONS NIVEAU A



Mains en supination. Barre à 50 cm du sol. Partir talons au sol, bras en équerre puis monter jusqu'à menton contre barre

TRACTIONS NIVEAU B



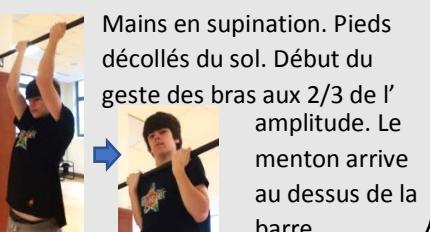
Idem niveau A mais mains en pronation et barre à 1m50 du sol. Corps penché en arrière. Talons contre le sol.

POMPES NIVEAU C



Pieds sur chaise stable. Largeur bras 2 fois la largeur des épaules. Descendre jusqu'à avoir les bras // au sol. Dos droit.

TRACTIONS NIVEAU C



Mains en supination. Pieds décollés du sol. Début du geste des bras aux 2/3 de l'amplitude. Le menton arrive au dessus de la barre.

POMPES NIVEAU D



Idem niveau C mais bras = même largeur que les épaules. En fléchissant, les coudes restent proches du thorax.

TRACTIONS NIVEAU D

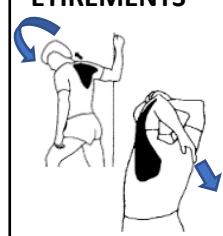


Idem niveau C mais les mains sont en pronation, et on part bras tendus.

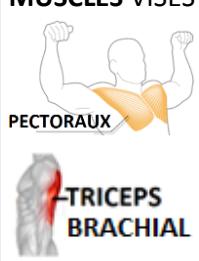
EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE :

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

ETIREMENTS

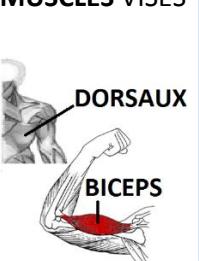


MUSCLES VISÉS



AGO. ANTAG

MUSCLES VISÉS



ETIREMENTS

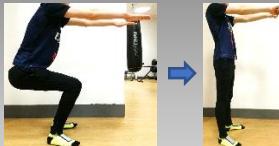


DETENTE NIVEAU A



Sauter sur place le + haut possible, jambes tendues, pieds joints.

½ SQUAT NIVEAU A



S'asseoir en arrière. Genoux et pieds non rentrés. Les jambes fléchissent à 90°. Genoux en arrière des pointes de pieds

FENTES NIVEAU A



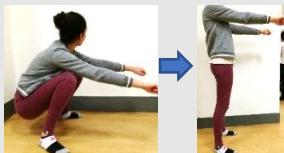
Elancer une jambe en avant. Flexion jusqu'à avoir le genou arrière qui frôle le sol. Genou avant en arrière du pied avant

DETENTE NIVEAU B



Descendre en ½ squat, cuisses // au sol, fesses en arrières, puis sauter au + haut

SQUAT NIVEAU B



Idem niveau A mais on descend le plus bas possible (squat complet). Se relever.

FENTES NIVEAU B



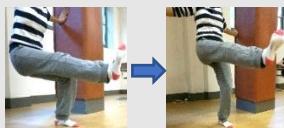
Idem niveau A mais au saute entre 2 fentes.

DETENTE NIVEAU C



Sauter à pieds joint sur la 2^e marche. Redescendre. Eloigner les dangers derrière l'escalier (si chute en arrière)

½ SQUAT NIVEAU C



Idem niveau A mais sur une seule jambe. Se retenir dans l'ouverture d'une porte. Faire les 2 jambes.

FENTES NIVEAU C



Idem niveau A mais le dos du pied arrière est sur une chaise.

DETENTE NIVEAU D



Main sur la rembarde, qqun sur soi, pointes de pieds sur une marche. Descendre au + bas et monter au + haut. Eloigner les dangers derrière l'escalier (si chute en arrière)

SQUAT NIVEAU D



Idem niveau C mais sans aide. Descendre au plus bas, jusqu'au squat si votre force le permet (les fesses frôlent le sol)

FENTES NIVEAU D



Idem niveau C mais avec une charge (ici pack de 6 bouteilles d'eau de 1,5L)

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

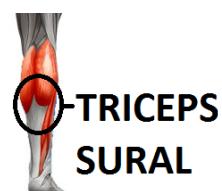
EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE :

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

ETIREMENTS



MUSCLES VISÉS

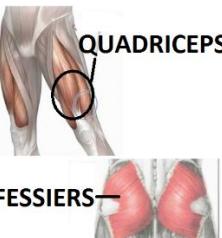


— TRICEPS SURAL

ETIREMENTS



MUSCLES VISÉS



— QUADRICEPS
— FESSIERS —

ETIREMENTS



MUSCLES VISÉS



— QUADRICEPS
— FESSIERS —

CARDIO À DOMICILE – ENCHAÎNER :

JUMPING JACK, 1 minutes



Sauter sur place.
Alterner bras +
pieds serrés et
bras + pieds
écartés.

BOXE ! 3 minutes



Frapper un sac, poings bien durs,
avec les pieds c'est possible aussi !

CORDE À SAUTER, 3 minutes



Sauter à la corde en variant les gestes :
pieds joints, cloche-pieds, etc.

BURPEES, 1 minute

Enchaîner 3 gestes :
gainage → flexion → saut



RENUREMENT ABDOMINAL – ENCHAÎNER : /

ABDO. CRUNCH, 3x20 répét'

Insertion BASSE du GRAND DROIT



Mains sur épaules. 1' de récup. entre 2 séries

CRUNCH INVERSÉ, 3x20 répét'

Insertion HAUTE du GRAND DROIT



Ramener les genoux contre le torse en
levant les fesses. 1' de récup. entre 2 séries

RENUREMENT CORPOREL – ENCHAÎNER :

GAINAGE PLANCHE, 1 minute

Abdominaux et dos



Dos droit, corps gainé. Possible aussi sur
le côté. Ne pas creuser le dos.

PONT STATIQUE, 2x30 sec.

Fesses, abdominaux et dos



Lever les fesses et
aligner : chevilles,
bassin et épaules.
Bras derrière la
tête. 1' de récup.
entre 2 séries

ABDO. BICYCLETTE, 3x20 répét'

Muscles OBLIQUES



Coude sur genou
opposé. Mains
derrières les
oreilles. 1' de récup
entre chaque série

BALANCIER (si travail quadri.)

3x10 répet. Ischio-jambiers



Antagoniste du quadriceps
À genoux sur un coussin. Retenu par
les chevilles. Descendre au + bas. Lent.

LES CHIFFRES, 3x10 chiffres

Muscles OBLIQUES



Jambes toujours
> à 45°. Dessiner
des chiffres avec
ses jambes.
1' de récup entre
chaque série

SUPER-MAN, 2x10 répet.

Lombaires



Antagoniste des abdominaux
Allongé sur le ventre, rester avec
genoux et épaules relevés. Gestes
lents. 1 min de récup entre 2 séries

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE :

EXERCICE EQUIVALENT AVEC MACHINE:

Choisir muscle : _____

EX. D'ÉTIREMENT TRICEPS SURAL



MUSCLES VISÉS

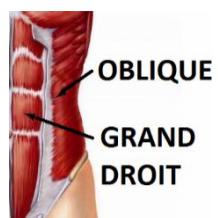


**-TRICEPS
SURAL**

ETIREMENTS



MUSCLES VISÉS



OBIQUE
**GRAND
DROIT**

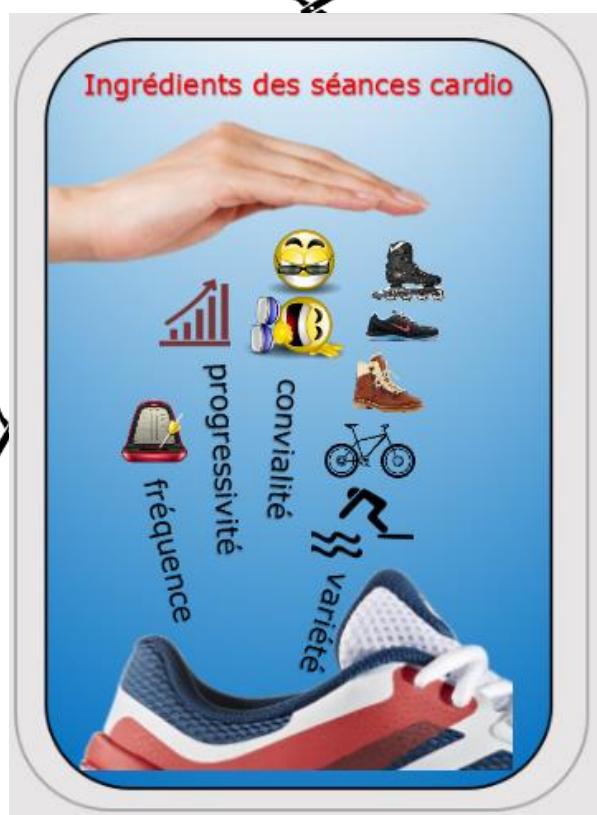
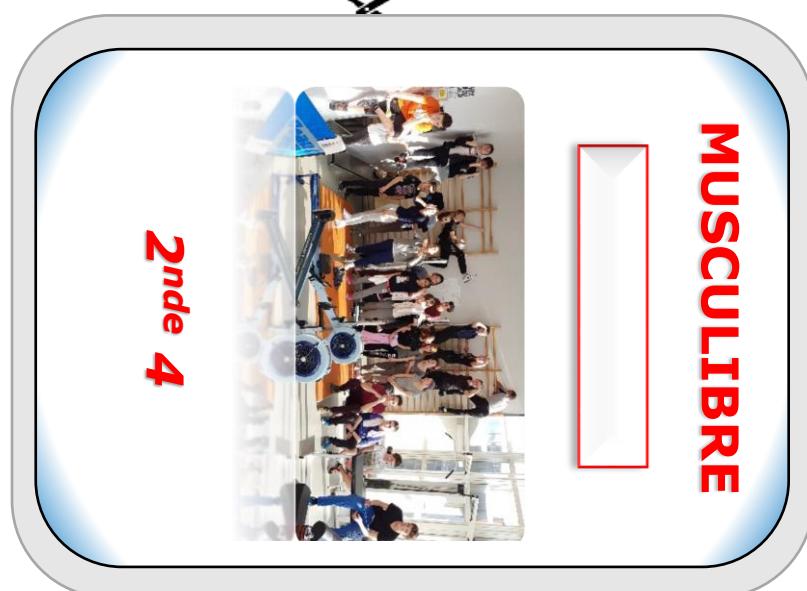
EX. D'ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIERS



MUSCLE VISÉ



**ISCHIO-
JAMBIERS**





MUSCULIBRE



2nde 4



MUSCULIBRE



2nde 4



NOM PRENOM CLASSE				SEMAINE DU		AU		JOURNAL DE SUIVI									
Exemple, musculation				Ex. cardio		Musculation				Cardio		Musculation				Cardio	
Date	21/01/2017	Programme :	V·	Date	23/01/17	Date :	—/—/—	Programme :		Date	—/—/—	Date :	—/—/—	Programme :		Date	—/—/—
Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	
POMPES B		>15	>15	>15	😊↑	Course à pied			😊					😊			😊
TRACTION C→B→B		5 - 12 - 7	😊→	Durée & ressenti					😊	Durée & ressenti				😊		Durée & ressenti	
½ SQUAT C		G(D) : 5(4)- 4(4)-3(4)	😊↓	25 min	😊→				😊	-- min	😊			😊		-- min	😊
DETENTE D		10 - 10 - 10	😊→						😊					😊			
RENF. ABDO.		Cr-Inv-bicy-chif	😊↑						😊					😊			
RENF. CORPO.		Gai-pon-bal-sup	😊→						😊					😊			

Musculation				Cardio		Musculation				Cardio		Musculation				Cardio	
Date	—/—/—	Programme :		Date	—/—/—	Date :	—/—/—	Programme :		Date	—/—/—	Date :	—/—/—	Programme :		Date	—/—/—
Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	
			😊						😊					😊			😊
			😊	Durée & ressenti					😊	Durée & ressenti				😊		Durée & ressenti	
			😊	-- min	😊				😊	-- min	😊			😊		-- min	😊
			😊						😊					😊			
			😊						😊					😊			
			😊						😊					😊			
			😊						😊					😊			
			😊						😊					😊			

Musculation				Cardio		Musculation				Cardio		Musculation				Cardio	
Date	—/—/—	Programme :		Date	—/—/—	Date :	—/—/—	Programme :		Date	—/—/—	Date :	—/—/—	Programme :		Date	—/—/—
Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	
			😊						😊					😊			😊
			😊	Durée & ressenti					😊	Durée & ressenti				😊		Durée & ressenti	
			😊	-- min	😊				😊	-- min	😊			😊		-- min	😊
			😊						😊					😊			
			😊						😊					😊			
			😊						😊					😊			
			😊						😊					😊			
			😊						😊					😊			

SEMAINE DU				/_/_	AU	/_/_	JOURNAL DE SUIVI										
Musculation			Cardio	Musculation			Cardio	Musculation			Cardio						
Date	/_/_	Programme :		Date	/_/_	Date :	/_/_	Programme :		Date	/_/_	Date :	/_/_	Programme :		Date	/_/_
Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	
			😊						😊							😊	
			😊	Durée & ressenti					😊	Durée & ressenti					😊	Durée & ressenti	
			😊						😊						😊		
			😊						😊						😊		
			😊						😊						😊		
			😊						😊						😊		
			😊						😊						😊		
			😊						😊						😊		
			😊	-- min	😊				😊	-- min	😊				😊	-- min	😊

SEMAINE DU				__ / __ / __	AU	__ / __ / __	JOURNAL DE SUIVI										
Musculation			Cardio	Musculation			Cardio	Musculation			Cardio						
Date	__ / __ / __	Programme :		Date	__ / __ / __	Date :	__ / __ / __	Programme :		Date	__ / __ / __	Date :	__ / __ / __	Programme :		Date	__ / __ / __
Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité		Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	
			😊						😊								
			😊	Durée & ressenti					😊	Durée & ressenti						Durée & ressenti	
			😊						😊								
			😊						😊								
			😊						😊								
			😊						😊								
			😊						😊								
			😊						😊								
			😊	-- min	😊				😊	-- min	😊					-- min	😊

				SEMAINE DU		AU		JOURNAL DE SUIVI									
Musculation			Cardio		Musculation				Cardio		Musculation			Cardio			
Date	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__	Date :	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__	Date :	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__
Exercices	Répétitions & ressenti			Activité	Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	Exercices		Répétitions & ressenti		Activité			
			😊					😊					😊			😊	
			😊	Durée & ressenti				😊	Durée & ressenti				😊			😊	
			😊	-- min	😊			😊	-- min	😊			😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	

				SEMAINE DU		AU		JOURNAL DE SUIVI									
Musculation			Cardio		Musculation				Cardio		Musculation			Cardio			
Date	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__	Date :	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__	Date :	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__
Exercices	Répétitions & ressenti			Activité	Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	Exercices		Répétitions & ressenti		Activité			
			😊					😊					😊			😊	
			😊	Durée & ressenti				😊	Durée & ressenti				😊			😊	
			😊	-- min	😊			😊	-- min	😊			😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	

				SEMAINE DU		AU		JOURNAL DE SUIVI									
Musculation			Cardio		Musculation				Cardio		Musculation			Cardio			
Date	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__	Date :	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__	Date :	__/__/__	Programme :		Date	__/__/__
Exercices	Répétitions & ressenti			Activité	Exercices		Répétitions & ressenti		Activité	Exercices		Répétitions & ressenti		Activité			
			😊					😊					😊			😊	
			😊	Durée & ressenti				😊	Durée & ressenti				😊			😊	
			😊	-- min	😊			😊	-- min	😊			😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	
			😊					😊					😊			😊	

COLLER LA CARTE :

« MUSCULIBRE » avec la photo

BAS

HAUT