

CHAPITRE 7

LA BONNE METHODE DE TRAVAIL A APPLIQUER POUR PROGRESSER RAPIDEMENT EN MUSCULATION



**FICHE PRATIQUE
D'ENTRAINEMENT
MEHODE DE TRAVAIL
EN MUSCULATION LE
JOURNAL ET LE
CARNET
D'ENTRAINEMENT**

FICHE D'ENTRAINEMENT PLANNING JOURNALIER D'ENTRAINEMENTS

FICHE PARTIE MUSCULATION



Du: Lundi : / / au Dimanche : / /

Semaine d'entrainement n° :

Objectif(s) :

Masse musculaire Volume musculaire Séchage musculaire Perte de poids
 Tonification musculaire Renforcement musculaire Force musculaire
 Puissance musculaire Autres Objectifs _____

A cocher la où les cases selon les objectifs à atteindre

Durée du ou des objectifs à atteindre:

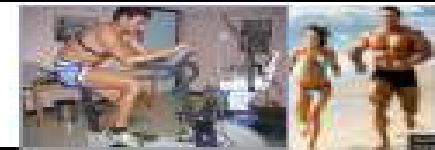
Masse musculaire : _____ Mois
 Volume musculaire : _____ Mois
 Séchage musculaire : _____ Mois
 Perte de poids : _____ Mois
 Tonification musculaire : _____ Mois
 Renforcement musculaire : _____ Mois
 Force musculaire : _____ Mois
 Puissance musculaire : _____ Mois
 Autres Objectifs : _____ Mois

A cocher le ou les objectifs à atteindre et précisez la durée du ou des objectifs à atteindre

REMARQUES DE LA SEMAINE D'ENTRAINEMENT PARTIE MUSCULATION :

FICHE PARTIE ACTIVITES CARDIO TRAINING

Du: Lundi : / / au Dimanche : / /
 Semaine d'entrainement n° :



| Jours d'entrainement | Nom de l'activité de cardio training | N° du Programme d'entrainement ou manuel | Durée | Distance KM ou M | Calories dépensées | Pulsation/min moyenne FCM / % | Vitesse Moyenne en KM/H pas/min |
|----------------------|--------------------------------------|--|-------|------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| | 1) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |
| | 2) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |
| | 3) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |
| | 4) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |
| | 5) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |
| | 6) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |
| | 7) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |
| | 8) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |
| | 9) _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ I _____ % | _____ |

