**LA CHASSE AUX MUSCLES – CIRCUIT 1**

**Nom Elève 1 : Classe :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ateliers****Machines** | **TRavail à faire** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** | **Où ça chauffe ? Quels muscles ?** |
| **ATELIER N°1****Écarté avec haltères**exercice-epaules-06 | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **Atelier n°2****Machine à ischio**Musculation : CUISSES - Exercice : leg curling sur machine | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°3****Développé couché**MUSCULATION, EXERCICES, PECTORAUX : le développé couché | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°4****½ crunch** | **Abdominaux****3 SERIES de :****35 à 50 demi-relevés sans arrêt dans un niveau.****Si 50 réussites => faire une série à un niveau supérieur** | **Niv 1 : mains le long du corps****Nbre REP réalisées :** | **Si réussite N 1****Niv 2 : mains sur le ventre****Nbre REP réalisées :** | **Si réussite N2****Niv 3 : mains sur les épaules****Nbre REP réalisées :** |  |
| **Atelier n°5****Tirage nuque ou poitrine**DOS - Exercice : le tirage arrière à la LAT MACHINE | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°6****Presse**Musculation : CUISSES - Exercice : la presse inclinée à 45° | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°7 Traction poulie haute**MUSCULATION, EXERCICES, TRICEPS : extension à la poulie haute | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |

**LA CHASSE AUX MUSCLES – CIRCUIT 1**

**Nom Elève 2 : Classe :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ateliers****Machines** | **TRavail à faire** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** | **Où ça chauffe ? Quels muscles ?** |
| **ATELIER N°1****Écarté avec haltères**exercice-epaules-06 | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **Atelier n°2****Machine à ischio**Musculation : CUISSES - Exercice : leg curling sur machine | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°3****Développé couché**MUSCULATION, EXERCICES, PECTORAUX : le développé couché | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°4****½ crunch** | **Abdominaux****3 SERIES de :****35 à 50 demi-relevés sans arrêt dans un niveau.****Si 50 réussites => faire une série à un niveau supérieur** | **Niv 1 : mains le long du corps****Nbre REP réalisées :** | **Si réussite N 1****Niv 2 : mains sur le ventre****Nbre REP réalisées :** | **Si réussite N2****Niv 3 : mains sur les épaules****Nbre REP réalisées :** |  |
| **Atelier n°5****Tirage nuque ou poitrine**DOS - Exercice : le tirage arrière à la LAT MACHINE | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°6****Presse**Musculation : CUISSES - Exercice : la presse inclinée à 45° | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°7 Traction poulie haute**MUSCULATION, EXERCICES, TRICEPS : extension à la poulie haute | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |

**LA CHASSE AUX MUSCLES – CIRCUIT 2**

**Nom Elève 1 : Classe :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ateliers****Machines** | **TRavail à faire** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** | **Où ça chauffe ? Quels muscles ?** |
| **ATELIER N°1****Développé assis**Musculation : EPAULES - Exercice : le développé nuque avec la grande barre | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°2****½ squat guidés**Afficher l'image d'origine | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°3****½ crunch** | **Abdominaux****De 35 à 50 demi-relevés sans arrêt dans un niveau.****Si 50 réussites => faire une série à un niveau supérieur** | **Niv 1 : mains le long du corps****Nbre REP réalisées :** | **Si réussite N 1****Niv 2 : mains sur le ventre****Nbre REP réalisées :** | **Si réussite N2****Niv 3 : mains sur les épaules****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°4** **Rowing poulie basse**DOS - Exercice : le rowing à la poulie basse | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°5****Butterfly**MUSCULATION, EXERCICES, PECTORAUX : les écartés avec machine butterfly | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **Atelier n°6****Leg extension**Musculation : CUISSES - Exercice : extension au leg press | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **Atelier n°7****Pull over**MUSCULATION, EXERCICES, PECTORAUX : le mouvement pull over avec haltère | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |

**LA CHASSE AUX MUSCLES – CIRCUIT 2**

**Nom Elève 2 : Classe :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ateliers****Machines** | **TRavail à faire** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** | **Où ça chauffe ? Quels muscles ?** |
| **ATELIER N°1****Développé assis**Musculation : EPAULES - Exercice : le développé nuque avec la grande barre | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°2****½ squat guidés**Afficher l'image d'origine | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°3****½ crunch** | **Abdominaux****De 35 à 50 demi-relevés sans arrêt dans un niveau.****Si 50 réussites => faire une série à un niveau supérieur** | **Niv 1 : mains le long du corps****Nbre REP réalisées :** | **Si réussite N 1****Niv 2 : mains sur le ventre****Nbre REP réalisées :** | **Si réussite N2****Niv 3 : mains sur les épaules****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°4** **Rowing poulie basse**DOS - Exercice : le rowing à la poulie basse | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **ATELIER N°5****Butterfly**MUSCULATION, EXERCICES, PECTORAUX : les écartés avec machine butterfly | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **Atelier n°6****Leg extension**Musculation : CUISSES - Exercice : extension au leg press | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |
| **Atelier n°7****Pull over**MUSCULATION, EXERCICES, PECTORAUX : le mouvement pull over avec haltère | **1) 3 SERIES de :** **- 30 secondes de travail** **- 30 secondes de repos** **2) 20 REP mini / 25 maxi****3) Mouvements complets et réguliers en 2- 2**  | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** | **Charge :****Nbre REP réalisées :** |  |