**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 :** |  |