

# Fiche d'entraînement - Musculation

Date de début : \_\_\_\_\_ Date de fin : \_\_\_\_\_

Durée de l'échauffement : \_\_\_\_\_

Temps de repos entre les groupes musculaires : \_\_\_\_\_

SEANCE 1 - \_\_\_\_\_

Groupe musculaire	Nombre d'exercices	Séries et répétitions	Temps de repos
Pectoraux			
Épaules			
Triceps			
Abdos			

SEANCE 2 - \_\_\_\_\_

Groupe musculaire	Nombre d'exercices	Séries et répétitions	Temps de repos
Dorsaux			
Biceps			
Fessiers			
Abdos			

SEANCE 3 - \_\_\_\_\_

Groupe musculaire	Nombre d'exercices	Séries et répétitions	Temps de repos
Quadriceps			
Ischios			
Mollets			
Abdos			