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			