

Dossier

Renforcement Musculaire

Vous avez un programme à créer.

Dossier à rendre pour le retour des vacances de Noel : lundi 4 janvier 20h au plus tard.

Nous avons vu en cours les paramètres à prendre en compte pour créer votre programme. Je vous les redonne :

- 12 à 13 exercices dont 2 exercices de gainage et 1 exercice de lombaire.
- Vous pouvez choisir un programme général (haut et bas du corps) ou spécifique haut du corps ou spécifique bas du corps. A justifier
- Vous pouvez mettre plus ou moins d'exercice cardio en fonction de vos objectifs. A justifier
- Tps de pratique : entre 10 et 30 secondes
- Tps de récupération : entre 10 et 30 secondes
- Tps de pratique supérieur ou égal au temps de récupération

Vous retrouverez sur moodle un document assez complet sur tous les exercices vu ensemble.

Introduction

Pourquoi avoir choisi cette activité ?

1 Contextualisation

- Facteurs biométriques (Age taille poids IMC)
- Sportif ou sédentaire

2 La séance

- Echauffement
- ✓ **Paramètre de la série**
 - Thème
 - Tps effort/récupération
 - Nb d'exercice
 - Expliquer le choix des exercices
 - Expliquer l'ordre des exercices

3 Les exercices

- Description des mouvements (consignes pour une bonne exécution / muscles sollicités)
- Adaptation des mouvements par rapport à ses capacités
- Pré-post test : faite chez vous le post test (musculaire). Lorsque l'université ré-ouvrira je vous transférerai le pré est pour répondre au point suivant.
- Descriptif et analyse des variations
- Tableau fréquence cardiaque (facultatif)

4 Conclusion

- Votre ressenti et ce que cela vous a apporté
- Les poursuites possible à l'avenir