

MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

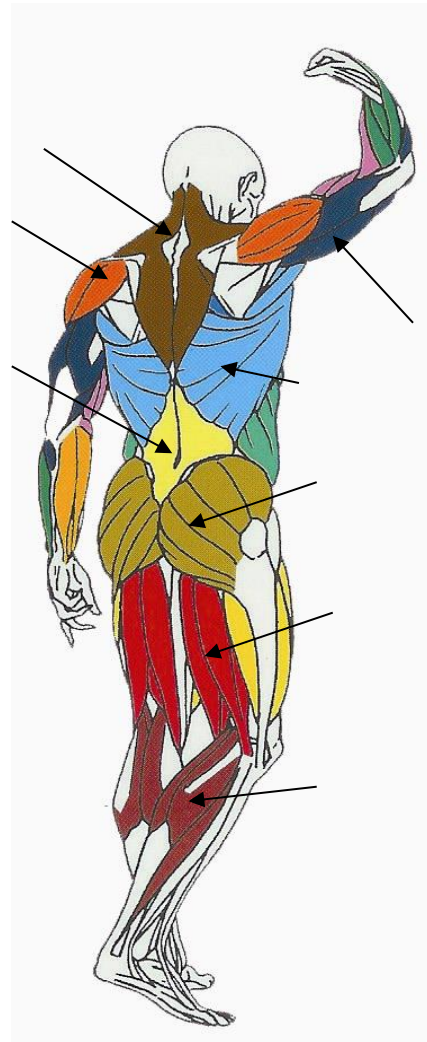
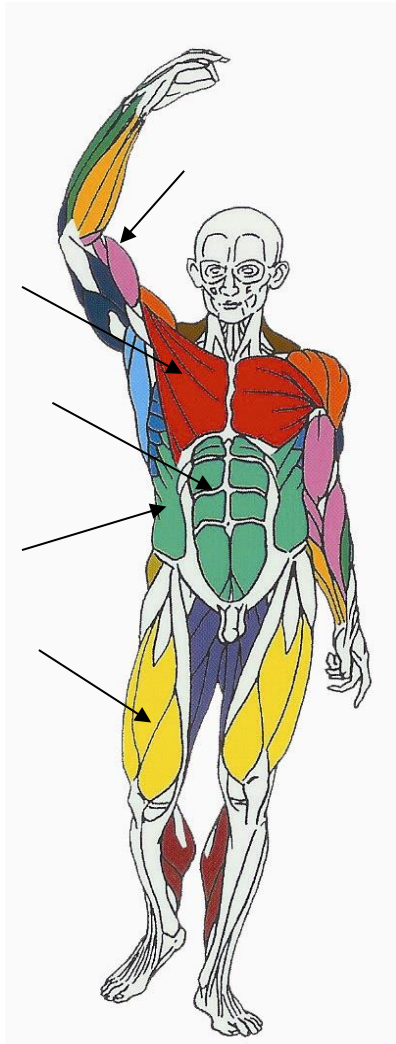
CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE

4^{ÈME}

Travail à remettre à son professeur

LES MUSCLES PRINCIPAUX :




Ecrire le nom de chaque muscle



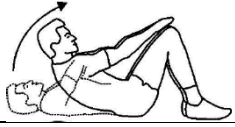


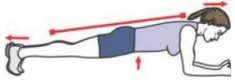
COMMENT LES MOBILISER À LA MAISON ?

Exercice à faire à la maison : 30 secondes d'effort, 30 secondes de récupération. Chaque exercice doit être répété 4fois.


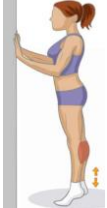

Les muscles supérieurs :

Muscles	Nom de l'exercice	Dessin
Biceps et Pectoraux	Pompe	
Triceps	Dips	
Deltoïde	Elévation latérale	

Les muscles du tronc :

Muscles	Nom de l'exercice	Dessin
Abdominaux	Crunch	
Obliques	Crunch oblique	
Lombaires	Superman	
Abdominaux et Dorsaux	Gainage	


Les muscles inférieurs :

Muscles	Nom de l'exercice	Dessin
Quadriceps et Fessiers	Squat	
Triceps sural	Monter pointe de pieds	
Ischios et Fessiers	Fente avant	

COMMENT CRÉER MON ENTRAÎNEMENT ?

Créer son entraînement à partir des muscles vu sur le schéma .

Exemple du circuit training :

Muscle :	
Nom de l'exercice :	
Nombre de répétitions ou temps d'effort :	

Muscle :	
Nom de l'exercice :	
Nombre de répétitions ou temps d'effort :	

Muscle :	
Nom de l'exercice :	
Nombre de répétitions ou temps d'effort :	

Muscle :	
Nom de l'exercice :	
Nombre de répétitions ou temps d'effort :	

Temps de récupération entre chaque exercice :
Nombre de répétition du circuit :
Temps de récupération entre chaque circuit :



Placement : rester dans la bonne position pendant tout l'exercice, ne pas dégrader le mouvement, sinon je m'arrête pour ne pas me faire mal.

Respiration : je place ma respiration pendant l'exercice : je souffle pendant l'effort.

Boire de l'eau pendant l'effort :



Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20 min) et régulièrement, des petites quantités d'eau.

S'ÉTIRER APRÈS SA SÉANCE :

Après une séance d'exercices, il est bon de s'étirer pour **relaxer** les muscles qui ont été sollicités. Ils offrent un vrai relâchement musculaire. Ils détendent et permettent une meilleure **récupération**.

