

NOM : .....

PRENOM : .....

CLASSE : .....

## Musculation : 4<sup>ème</sup> année

### Machines mécaniques (marque Nautilus)

N° d'atelier	Mouvement(s) effectué(s)	Test 18 répétitions = 60 % d'une charge maximale soulevée 1 x	Date :									
1	Flexion des jambes sur les cuisses											
2	Extension des jambes sur les cuisses											
3	Flexion du tronc sur les cuisses											
4	Traction des bras à l'horizontale											
5	Abduction des jambes											
7	Adduction des jambes											
8,1	Extension des avant-bras sur les bras											
8,2	Flexion des avant-bras sur les bras en pronation ou en supination, rétropulsion des bras et abaissement des épaules											
8,3	Flexion des avant-bras sur les bras en pronation, adduction des bras et abaissement des épaules											
9	Flexion des avant -bras sur les bras, rétropulsion des bras et abaissement des épaules											
10	Poussée des bras dans un plan vertical											

### Machines électroniques (marque Lifecircuit)

N° d'atelier	Mouvement(s) effectué(s)	Test 10 répétitions = 70 % d'une charge maximale soulevée 1 x	Date :									
6	Fermeture des coudes devant la poitrine											
11	Extension des jambes sur les cuisses et extension des pieds sur les jambes											
12	Abduction des bras et extension des avant-bras sur les bras											
13	Extension du tronc											
14,1	Flexion des avant-bras sur les bras en pronation, adduction des bras et abaissement des épaules											
14,2	Flexion des avant -bras sur les bras, rétropulsion des bras et abaissement des épaules											
15	Flexion des jambes sur les cuisses											
16	Extension des jambes sur les cuisses											