

Nom et prénom :

Muscu option escalade

M ROQUIEZ

## Calcul de ma force maximale, afin de travailler par la suite en %.

Exemple : travailler entre 70 et 85 % pour améliorer ma force résistance, essentielle en voie courte difficile (ou en bloc).

Muscle(s) choisi(s)	Nom de l'exercice		Nb de répets max et poids soulevés, par séance					Max vérifié	
			Date :	Max calculé	Date :	Max calculé	Date :	Max calculé	Max vérifié
	Développé couché		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		
	Butterfly		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		
	Dips (descendre épaules aux mains)								
	Tirage (nuque)	1 bras	.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		
		(Si aucune tract°)	.....R.....Kg		.....R.....Kg		.....R.....Kg		
	tractions	Dynamique	.....R.....Kg		.....R.....Kg		.....R.....Kg		
		Statique 2 bras							
		Stat 1 bras (carré)							
	Barre à enrouler		....AR.....Kg ....AR.....Kg		....AR.....Kg ....AR.....Kg		....AR.....Kg ....AR.....Kg		
	Abdos	haut	Crunchs obliques						
		bas	Crunch obliques						

## Calcul de ma force maximale, afin de travailler par la suite en %.

Exemple : travailler entre 70 et 85 % pour améliorer ma force résistance, essentielle en voie courte difficile (ou en bloc).

Muscle(s) choisi(s)	Nom de l'exercice		Nb de répets max et poids soulevés, par séance					Max vérifié	
			Date :	Max calculé	Date :	Max calculé	Date :	Max calculé	Max vérifié
	Développé couché		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		
	Butterfly		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		
	Dips (descendre épaules aux mains)								
	Tirage (nuque)	1 bras	.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		.....R.....Kg .....R.....Kg		
		(Si aucune tract°)	.....R.....Kg		.....R.....Kg		.....R.....Kg		
	tractions	Dynamique	.....R.....Kg		.....R.....Kg		.....R.....Kg		
		Statique 2 bras							
		Stat 1 bras (carré)							
	Barre à enrouler		....AR.....Kg ....AR.....Kg		....AR.....Kg ....AR.....Kg		....AR.....Kg ....AR.....Kg		
	Abdos	haut	Crunchs obliques						
		bas	Crunch obliques						