Programme force 4 semaines

Musculation • Lycée Terminale • CA5

Objectif

Élaborer un plan de progression sur 4 semaines orienté force

But

Augmenter la charge sur les exercices de base

Thème

Construire un programme personnalisé de musculation sur plusieurs séances

Organisation et rôles

En binôme: 1 conçoit et s'entraîne, l'autre observe et note la progression; inversion par semaine. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Echauffement obligatoire, charges adaptées au niveau, pareur sur les barres libres, respect des temps de repos.

Consigne

Créer un cycle 4 semaines avec 3 séances/sem: squat, développé couché, soulevé de terre. Progression: +2,5 kg/semaine. Score: programme complet validé par l'enseignant et respecté pendant 4 semaines.

Critères de réalisation

- Charges augmentées progressivement
- Repos respectés
- Exécution technique correcte

Critère de réussite

Suivre le cycle complet sans blessure et avec progression

Matériel

Rack, barres, disques, bancs, chronomètre, carnet de suivi

Variables de différenciation

- Ajouter assistance tractions/dips
- Allonger le cycle à 6 semaines
- Augmenter les séries à partir de la semaine 3