**E.P.S.** **APSA : MUSCULATION CP 5** **FICHE DE PRODUCTION (Exemple)** **E.P.L.E. :**

**NOM :** **PRENOM :** **POIDS :** **TAILLE :** **DATE NAIS. : / /** **CLASSE :** **GROUPE :**

**SEXE : □ F □ M**

**MOBILE :** ☐ PUISSANCE ☐ VOLUME ☐ AFFINEMENT **SPORT(S) :**

**AUTRE(S)**

| ATELIERS : | Dévelp. Couché | D.C. Incliné | ½ SQUAT | PRESSE | POULIE (H / B) | PUP.BICEPS | | | ABDOMINAUX | DORSAUX |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Charge à vide : | Kg | Kg | Kg | Kg | 0 Kg | Kg | Kg | Kg | | |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| C.M.T : | Kg | Kg | Kg | Kg | Kg | Kg | Kg | Kg | | |
| Date : | / / | / / | / / | / / | / / | / / | / / | / / | / / | / / |
| **Séance N°** | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | | |
| **Date : / /** | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : |
| OBSERVATIONS : | | | | | | | | | | |
| **Séance N°** | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | | |
| **Date : / /** | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : |
| OBSERVATIONS : | | | | | | | | | | |
| **Séance N°** | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | | |
| **Date : / /** | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : |
| OBSERVATIONS : | | | | | | | | | | |
| **Séance N°** | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | | |
| **Date : / /** | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : |
| OBSERVATIONS : | | | | | | | | | | |
| **Séance N°** | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | | |
| **Date : / /** | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : |
| OBSERVATIONS : | | | | | | | | | | |
| **Séance N°** | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | | |
| **Date : / /** | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : |
| OBSERVATIONS : | | | | | | | | | | |
| **Séance N°** | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | Charge : Kg<br>% CMT : % | | |
| **Date : / /** | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : | Répéts. :<br>Séries :<br>Sensat. : |
| OBSERVATIONS : | | | | | | | | | | |

MuscuWebEPS V 1.01 © 2008 - 2011