DR 13-GC : Journal d'entraînement contre résistance

Nom	
Type de programme	Jour(s) du programme



Le temps consacré à l'entraînement doit être consigné dans le DR 7-SA : Journal d'activité physique (version en format Excel) et utilisé pour compléter le stage d'activité physique (voir la leçon 3 du module A).

Exercice		Jour 1					
	Série 1 Niveaux débutant, intermédiaire et avancé		Série 2 Niveaux intermédiaire et avancé		Série 3 Niveau avancé		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	

(suite)

DR 13-GC : Journal d'entraı̂nement contre résistance (suite)

Exercice		Jour 2						
	Série 1 Niveaux débutant, intermédiaire et avancé		Série 2 Niveaux intermédiaire et avancé		Niv	Série 3 Niveau avancé		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		
	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions	Poids	Répétitions		