PREPARATIONPHYSIQUE

SPORTIFS DE **HAUT NIVEAU**

Année Universitaire 2014-2015

NOM:

Prénom:

Spécialité:

@:

tél:

UFR:

Club:

Entraîneur référent:

Objectifs & Orientations

Vécu Prépa Physique:

Bunkie Test + Souplesse

Posture 1
Posture 2
Posture 3
Posture 4
Posture 5

Debout:

Accroupis:

Composition Corporelle

Taille:

Poids:

M Muscul:
M Maigre:
M Grasse:

Force

1RM théorique

Développés		Tirages		Accroupissements	
Couché	Assis	Vertical	Horizontal	1/2 squat	Soulevé de T

Endurance

Test:
Palier:

FCM:

FC 1':
FC 3':

Puissance

Jambes

SJ:
CMJ:
CMJ b.l.:
Stiffness:

Bras

Bras poitrine:
Bras tête:

Muscle Lab						
DC						
Tirage						
1/2 Squat						