

FICHE INDIVIDUELLE MAITRISE TECHNIQUE - MUSCULATION-Force/endurance			RESULTATS			
NOM et PRENOM du candidat :			TAILLE cm/PC : Kg		RESULTATS	NOTE
COMPETENCES MASCULINES SQUAT			CHARGE	REP		
Être capable d'effectuer le plus de répétitions possible avec une charge déterminé selon la formule suivante : 1,7 x PC - (Taille en cm / 4)						
COMPETENCES MASCULINES DEVELOPPÉ COUCHÉ			CHARGE	REP	NOTE	
Être capable d'effectuer le plus de répétitions possible avec une charge déterminé selon la formule suivante : 0,9 x PC						
COMPETENCES FEMININES SQUAT			CHARGE	REP	NOTE	
Être capable d'effectuer le plus de répétitions possible avec une charge déterminé selon la formule suivante : 1,25 x PC - (Taille en cm / 5,5)						
COMPETENCES FEMININES DEVELOPPÉ COUCHÉ			CHARGE	REP	NOTE	
Être capable d'effectuer le plus de répétitions possible avec une charge déterminé selon la formule suivante : 0,5 x PC						
EVALUATEUR 1			<i>SIGNATURE STAGIAIRE</i>			
EVALUATEUR 2						
SIGNATURE EVALUATEUR						