

# Fiche d'exercices GAMIFIÉE — Renforcement musculaire

Objectif : progresser en s'amusant — points, badges, défis

Nom/Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Séance n° : \_\_\_ Objectif : Force / Endurance / Tonus

Matériel : Tapis / Haltères / Élastiques

Coach : \_\_\_\_\_

## ☐ Gamification

Vies

Étoiles ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Streak  0

Badges   Bronze  Argent  Défi du jour : \_\_\_\_\_

## ☐ Échauffement (5-7 min)

Exercice

Durée/Rép.

Fait

Mobilité épaules/hanches

60-90 s

Jumping jacks

45 s

## ☐ Circuit principal (2-4 tours)

Exercice

Niveau

Rép./Temps

RPE/Tempo

Points

Tours  ①  ②  ③  ④

## ☐ Bonus & combos

Combo réussi (3 exos sans pause) : +5 pts | Sans pause sur tout le tour : +15 pts

Paliers d'étoiles : ★ 40 ★★ 70 ★★★ 100 ★★★★ 130 ★★★★★ 160

## ☐ Retour au calme & suivi

Étirements jambes 2-3 min — Respiration 2-3 min — Hydratation 250-500 ml —

Commentaires / RPE global : \_\_\_\_\_

## ☐ Notes & leaderboard

Total points : \_\_\_ | Objectif : \_\_\_ | Classement hebdo : 1) \_\_\_ 2) \_\_\_ 3) \_\_\_