

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 <input checked="" type="checkbox"/>
Mobilité épaules/hanches	60-90 s	<input type="checkbox"/>
Jumping jacks	45 s	<input type="checkbox"/>

☐ Circuit principal (2-4 tours)

Exercice	Niveau	Rép./Temps	RPE/Tempo	Points	Tours <input checked="" type="checkbox"/> 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) ____