

Fiche de séance

DATE : 26/03/2021

INTERVENANT :

Publics :

Conséquences physiques : Fatigue nerveuse très importante	Conséquences pédagogiques :
--	-----------------------------

Objectifs de la séance :

Puissance
Force max

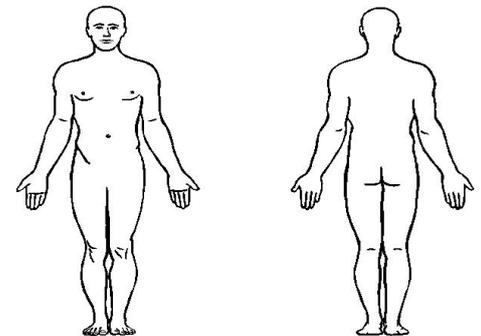
phosphagène

MECANIQUE

ENERGETIQUE

AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

Échauffement général
+
mobilité spécifique haltéro

Méthodes /
organisations :

Réalisation de test 1 rm haltéro

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1	Nom de l'exercice : arraché	Objectif : Réaliser son 1 rm		Muscles moteurs :			
Volume : 3x1	Croquis : 				Muscles stabilisateurs :		
Tempo :							
TST :							TSTT :
Récup : 4'							
RM :		Pourcentage :		RPE :		Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution : Vous bénéficiez de 3 tentatives Pour réaliser votre charge la plus lourde possible			Erreurs récurrentes :			Respiration :	
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :	

Numéro de l'exercice : 2		Nom de l'exercice : Epaulé jeté		Objectif : Réaliser son 1 rm		Muscles moteurs :					
Volume : 3x1		Croquis : 						Muscles stabilisateurs :			
Tempo :											
TST :	TSTT :										
Récup : 4'											
RM :		Pourcentage :		RPE :		Rep de réserve :		MET :			
Consignes d'exécution : Vous bénéficiez de 3 tentatives Pour réaliser votre charge la plus lourde possible				Erreurs récurrentes :				Respiration :			
Consignes de sécurité :				Critère de réussite :				Remarques :			

