

Fiche de séance

DATE : 12/03/2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : FOAD AF

Conséquences physiques :	Conséquences pédagogiques :
--------------------------	-----------------------------

Objectifs de la séance :

Force puissance
Hypertrophie
renfo

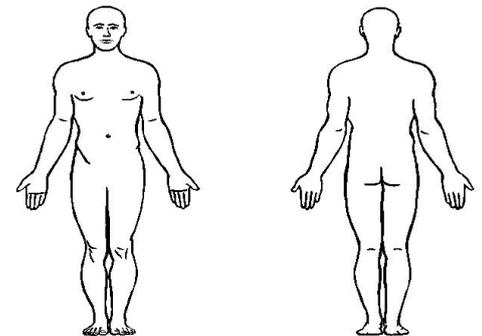
MECANIQUE

Phosphagnène
Glycolyse anaérobie

ENERGETIQUE

AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

Mobilité générale
Activation :
Good morning
Squat
Flexion d'arraché
Superman

Méthodes /
organisations :

Retour au calme :

