

# 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

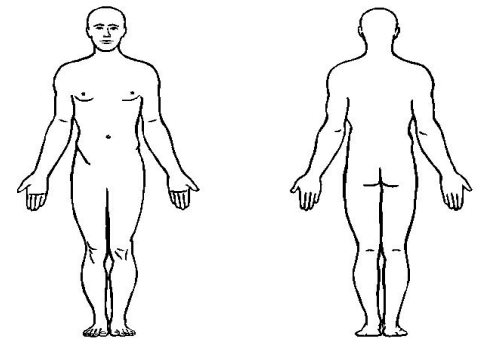
MECANIQUE

Phosphagnène  
Glycolyse anaérobie

ENERGETIQUE

AUTRES

1. Pathologies




Pathologies :


Echauffement :


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


Méthodes /  
organisations :

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1		Nom de l'exercice : arraché		Objectif : Force puissance technique		Muscles moteurs :       Muscles stabilisateurs :	
Volume : 6x2		Croquis :					
Tempo :							
TST	TSTT :						
Récup : 2'							
RM :		Pourcentage : 70%		RPE :		Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution : On met l'accent sur la vitesse et la qualité technique		Erreurs récurrentes :			Respiration :		
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :			Remarques :		

Numéro de l'exercice : 2	Nom de l'exercice : épaulé	Objectif : Puissance technique			Muscles moteurs :     Muscles stabilisateurs :
Volume : 6x2	Croquis :    				
Tempo :					
TST TSTT :					
Récup : 2'					
RM :	Pourcentage : 70%	RPE :	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution : On met l'accent sur la vitesse et la qualité technique		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

Numéro de l'exercice : 3	Nom de l'exercice : Soulevé prise d'arraché	Objectif : hypertrophie		Muscles moteurs :     Muscles stabilisateurs :			
Volume : 4x6	Croquis :   						
Tempo : 3/1/x/1							
TST						TSTT :	
Récup : 2'							
RM :					Pourcentage :	RPE : 8	Rep de réserve :
Consignes d'exécution : Je veux la même position de départ que sur un arraché		Erreurs récurrentes :		Respiration :			
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :			

Numéro de l'exercice : 4	Nom de l'exercice : Good morning	Objectif : hypertrophie		Muscles moteurs :			
Volume : 4x8	Croquis : 				Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/0/x/1							
TST							TSTT :
Récup :							
RM :	Pourcentage :	RPE : 8	Rep de réserve :	MET :			
Consignes d'exécution : Attention au placement du dos		Erreurs récurrentes :		Respiration :			
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :			

Numéro de l'exercice : 5		Nom de l'exercice : Développé nuque Prise d'arraché		Objectif : hypertrophie		Muscles moteurs :          Muscles stabilisateurs :			
Volume : 4x10		Croquis :							
Tempo : 2/1/x/1									
TST	TSTT :								
Récup : 1'30									
RM :		Pourcentage :		RPE : 7		Rep de réserve :		MET :	
Consignes d'exécution : Barre arrêtée sur les trapèzes à chaque rep			Erreurs récurrentes :			Respiration :			
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :			

Numéro de l'exercice : 6		Nom de l'exercice : Face pull élastiques ou poulie		Objectif : renfo		Muscles moteurs :           Muscles stabilisateurs :			
Volume : 3x20		<p>Croquis :</p>							
Tempo : 2/0/1/1									
TST	TSTT :								
Récup : 1'									
RM :		Pourcentage :		RPE : 7		Rep de réserve :		MET :	
Consignes d'exécution :			Erreurs récurrentes :			Respiration :			
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :			

