

# Fiche de séance

DATE : 26/03/2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : FOAD

Conséquences physiques :  
Fatigue nerveuse

Conséquences pédagogiques :

Objectifs de la séance :

Force max

phosphagène

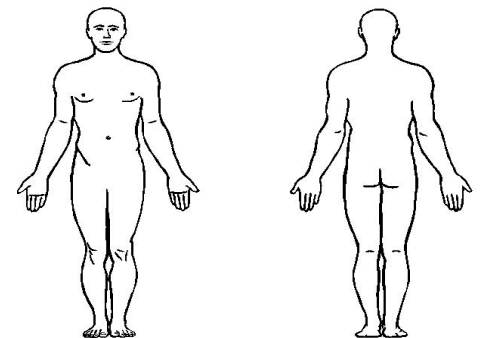
MECANIQUE

ENERGETIQUE

AUTRES

1. Pathologies

Pathologies :




Échauffement :

Échauffement complet sur l'ensemble du corps pour préparer sur une séance force maximale full body


Méthodes / organisations :

Efforts maximaux

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1	Nom de l'exercice : Squat nuque barre basse	Objectif : Force max	Muscles moteurs :		
Volume : 3X3	Croquis :		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/0/x/1					
TST : 3''					TSTT : 9''
Récup : 5'					
RM :	Pourcentage :	RPE : Séries 1 : 8 Séries 2 : 9 Séries 3 : 10	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	



Numéro de l'exercice : 3	Nom de l'exercice : Soulevé de terre traditionnel	Objectif : Force max	Muscles moteurs :		
Volume : 3X3	Croquis :		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/1/X/1					
TST : 4"					TSTT : 12"
Récup : 5'					
RM :	Pourcentage :	RPE : RPE : Séries 1 : 8 Séries 2 : 9 Séries 3 : 10	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

