

# Fiche de séance

DATE : 27 avril 2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : BP AF

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

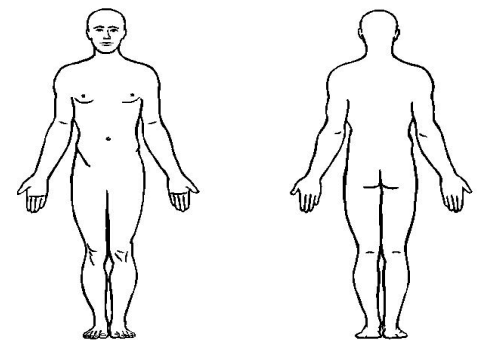


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies





Pathologies :


Echauffement :

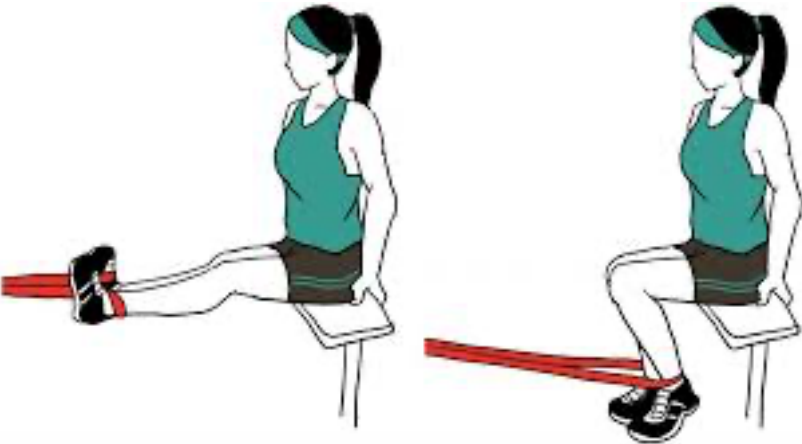
Méthodes /  
organisations :

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1	Nom de l'exercice : Soulevé de terre	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :		
Volume : 4x8	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/1/1/1					
TST : 4''					TSTT : 36''
Récup : 2'					
RM : 10 RM	Pourcentage :	RPE :	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution : Barre arrêtée au sol à chaque rep		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

Numéro de l'exercice : 2	Nom de l'exercice : Hip trust	Objectif : hypertrophie		Muscles moteurs :       Muscles stabilisateurs :			
Volume : 4x10 +2 drop set à la dernière	Croquis :  						
Tempo : 2/0/1/1							
TST : 4''						TSTT : 40''	
Récup : 2'							
RM :						Pourcentage :	RPE : 9
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :			
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :			

Numéro de l'exercice : 3	Nom de l'exercice : Good morning	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :		
Volume : 4x8	Croquis :  		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 4/0/1/1					
TST : 5''					TSTT : 40''
Récup : 2'					
RM :	Pourcentage :	RPE : 8	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

Numéro de l'exercice : 4	Nom de l'exercice : Leg curl élastique	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :	
Volume : 4x15	<p>Croquis :</p> 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 2/0/1/1				
TST : 3''			TSTT : 45''	
Récup : 1'				
RM :	Pourcentage :	RPE : 8	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :