

# Fiche de séance

DATE : 21 mai 2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : BP AF

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

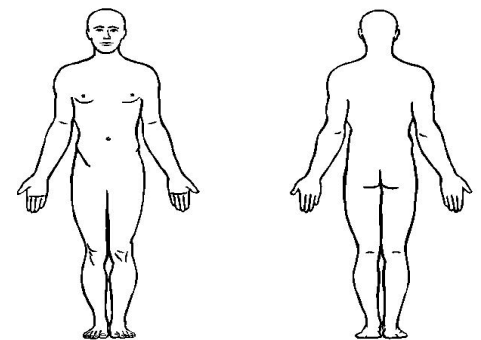


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

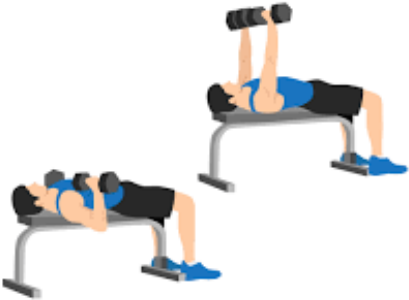
Echauffement :

libre


Méthodes /  
organisations :

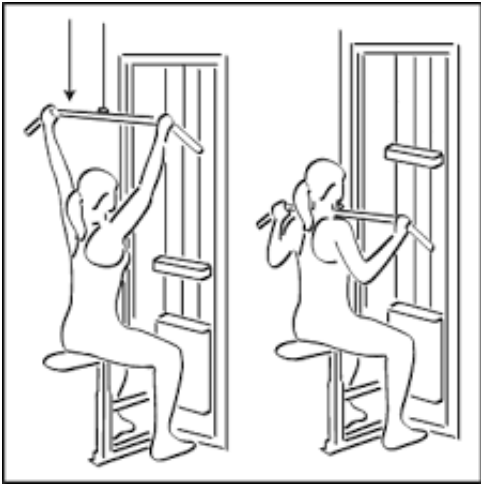
Séance en super-set


Retour au calme :

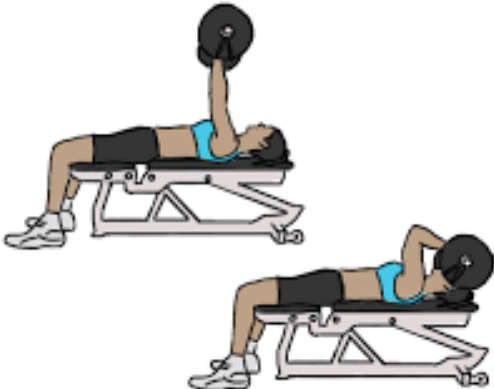
Numéro de l'exercice : 1A	Nom de l'exercice : Développé couché haltères	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :		
Volume : 3x6	<p style="text-align: center;">Croquis :</p>  <p style="text-align: center;"><small>VectorStock VectorStock.com/34902950</small></p>		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/1/1/1					
TST : 5''					TSTT : 30''
Récup : /					
RM :	Pourcentage :	RPE : 8 à la première série et en gardant la charge	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution : Contraction volontaire des pecs en haut du mouvement		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	



Numéro de l'exercice : 2A	Nom de l'exercice : Dvp militaire assis haltères	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :	
Volume : 3x8	Croquis :  		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 3/0/1/1				
TST : 5''				TSTT : 40''
Récup : /				
RM :	Pourcentage :	RPE : 8 à la première série et en gardant la charge	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

Numéro de l'exercice : 2B	Nom de l'exercice : Tirage vertical pronation large Ou traction assistées avec élastiques	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :		
Volume : 3x8	<p style="text-align: center;">Croquis :</p> 		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 3/0/1/1					
TST : 5''					TSTT : 40''
Récup : 2'					
RM :	Pourcentage :	RPE : 8 à la première série et en gardant la charge	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

Numéro de l'exercice : 3A	Nom de l'exercice : Curl barre	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :		
Volume : 3x10	Croquis :  		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/1/1/1					
TST : 5''					TSTT : 50''
Récup : /					
RM :	Pourcentage :	RPE : 8 à la première série et en gardant la charge	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

Numéro de l'exercice : 3B	Nom de l'exercice : Barre front	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :		
Volume : 3x10	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 3/0/1/1					
TST : 5''					TSTT : 50''
Récup : 2'					
RM :	Pourcentage :	RPE : 8 à la première série et en gardant la charge	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	