

Fiche de séance

DATE : 02 juillet 2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : BP jeps AF FOAD

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

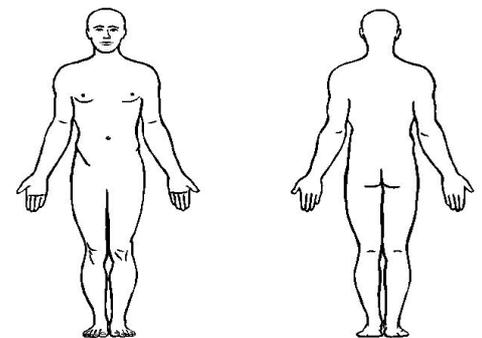


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

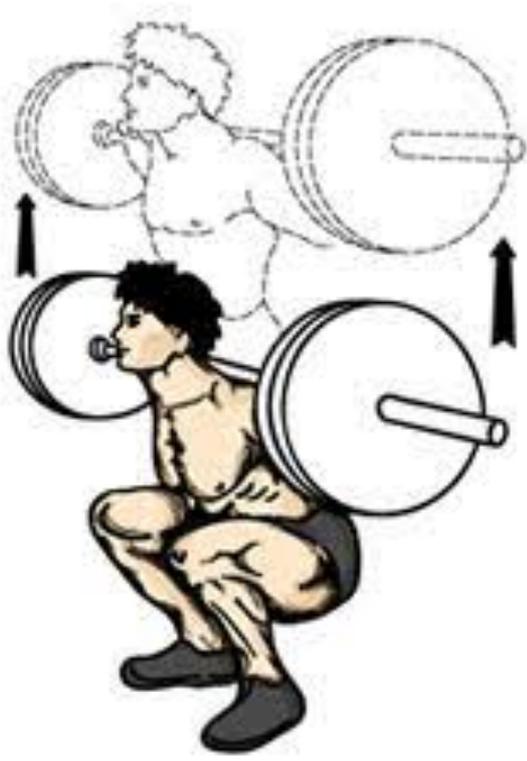
Echauffement :

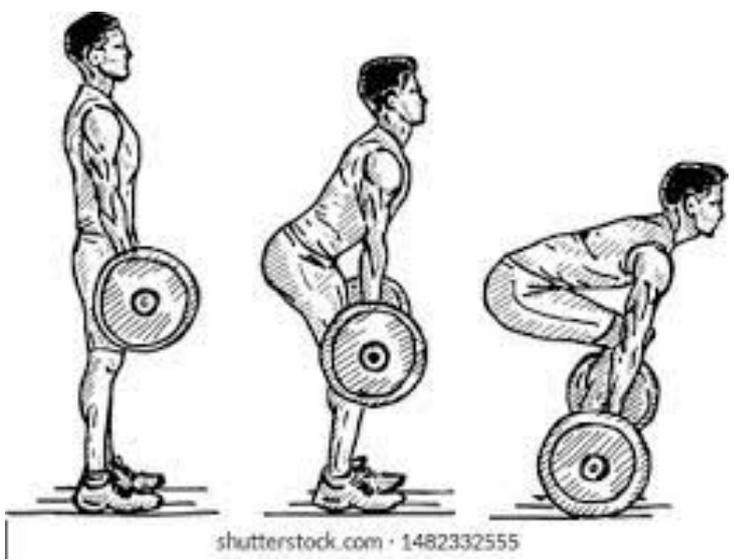
libre

Méthodes /
organisations :

Séance force bas du
corps

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1	Nom de l'exercice : Squat nuque	Objectif : Force max	Muscles moteurs :	
Volume : 5-5-3-3-1-1(ou plus)	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 2/0/x/1				
TST : TSTT :				
Récup : 6'				
RM :	Pourcentage : 5x82% 5x85% 3x87% 3x90% 1x92% 1 ou plus x95%	RPE :	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution : Attention à la sécurité, pareur ou sécu indispensable		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

Numéro de l'exercice : 2		Nom de l'exercice : Soulevé de terre avec pause sous les genoux		Objectif : Force max		Muscles moteurs :					
Volume : 4x3		<p>Croquis :</p>  <p>shutterstock.com · 1482332555</p>						Muscles stabilisateurs :			
Tempo : 2/1/x/1 + 2 sec de pause sous les genoux sur la phase concentrique											
TST :	TSTT :										
Récup : 5'		RM :		Pourcentage :		RPE : 8 maxi		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 : 3	Nom de l'exercice : Hip trust	Objectif : Hypertrophie fonctionnelle	Muscles moteurs :	
Volume : 4x6	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 2/0/x/2				
TST : TSTT :				
Récup : 3'				
RM : 6-7	Pourcentage :	RPE :	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

