

Fiche de séance

DATE : 18 juin 2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : BP AF FOAD

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

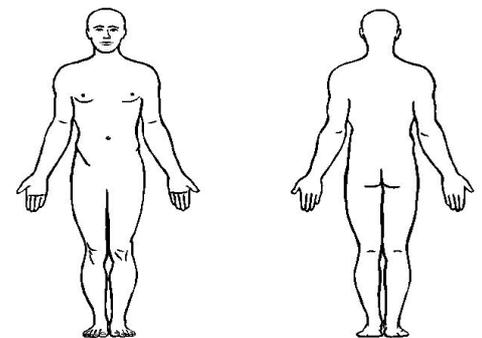


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

Méthodes /
organisations :

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 4		Nom de l'exercice : Dvp militaire		Objectif :		Muscles moteurs :		
Volume : 3x6				Muscles stabilisateurs :				
Tempo : 2/0/1/2								
TST :	TSTT :							
Récup : 2'								
RM :		Pourcentage :		RPE : 7-8		Rep de réserve :		
MET :								
Consignes d'exécution : Attention au tempo, verrouillage en haut de chaque rep de deux secondes			Erreurs récurrentes :			Respiration :		
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :		

