Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Paramètres d’efforts en musculation

Devoirs : Remplissez les tableaux exercices en faisant le lien objectifs/paramètres d’efforts

Date limite de rendu du devoir : Lundi 23 octobre

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : | Objectif(s) :Développement de la force max  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
|  |  | MoteursFixateurs |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
|  |  |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : | Récupération (R/r) |
| Consignes d’exécution : | Consignes de sécurité :Respiration : | Erreurs récurrentes : |
| Critères de réussites : | Qualités d’exécutions : | Remarques : |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : | Objectif(s) :Hypertrophie sarcoplasmique  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
|  |  | MoteursFixateurs |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
|  |  |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : | Récupération (R/r) |
| Consignes d’exécution : | Consignes de sécurité :Respiration : | Erreurs récurrentes : |
| Critères de réussites : | Qualités d’exécutions : | Remarques : |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : | Objectif(s) :Renforcement musculaire  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
|  |  | MoteursFixateurs |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
|  |  |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : | Récupération (R/r) |
| Consignes d’exécution : | Consignes de sécurité :Respiration : | Erreurs récurrentes : |
| Critères de réussites : | Qualités d’exécutions : | Remarques : |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : | Objectif(s) :Force vitesse  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
|  |  | MoteursFixateurs |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
|  |  |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : | Récupération (R/r) |
| Consignes d’exécution : | Consignes de sécurité :Respiration : | Erreurs récurrentes : |
| Critères de réussites : | Qualités d’exécutions : | Remarques : |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : | Objectif(s) :Hypertrophie myofibrillaire  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
|  |  | MoteursFixateurs |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
|  |  |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : | Récupération (R/r) |
| Consignes d’exécution : | Consignes de sécurité :Respiration : | Erreurs récurrentes : |
| Critères de réussites : | Qualités d’exécutions : | Remarques : |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : | Objectif(s) :Force puissance  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
|  |  | MoteursFixateurs |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
|  |  |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : | Récupération (R/r) |
| Consignes d’exécution : | Consignes de sécurité :Respiration : | Erreurs récurrentes : |
| Critères de réussites : | Qualités d’exécutions : | Remarques : |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : | Objectif(s) :Force endurence  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
|  |  | MoteursFixateurs |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
|  |  |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : | Récupération (R/r) |
| Consignes d’exécution : | Consignes de sécurité :Respiration : | Erreurs récurrentes : |
| Critères de réussites : | Qualités d’exécutions : | Remarques : |

Documents supports :

* Paramètre d’effort en musculation Semaine 2
* Pas d’autres supports utilisés,

Correcteur : Mattéo MAIORANA