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) | | |
|  |  | | Moteurs  Fixateurs | | |
| 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) | | |
|  |  | | Moteurs  Fixateurs | | |
| 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) | | |
|  |  | | Moteurs  Fixateurs | | |
| 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) | | |
|  |  | | Moteurs  Fixateurs | | |
| 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) | | |
|  |  | | Moteurs  Fixateurs | | |
| 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) | | |
|  |  | | Moteurs  Fixateurs | | |
| 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) | | |
|  |  | | Moteurs  Fixateurs | | |
| 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