

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 :		Erreurs récurrentes :		
	Respiration :				
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 :	Erreurs récurrentes :		
	Respiration :			
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 :	Erreurs récurrentes :		
	Respiration :			
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 :	Erreurs récurrentes :		
	Respiration :			
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 :	Erreurs récurrentes :		
	Respiration :			
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 :	Erreurs récurrentes :		
	Respiration :			
Critères de réussites :	Qualités d'exécutions :	Remarques :		

N° Exercice :	Objectif(s) : Force endurance				
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 :	Erreurs récurrentes :			
	Respiration :				
Critères de réussites :	Qualités d'exécutions :	Remarques :			

Documents supports :

- Paramètre d'effort en musculation Semaine 2
- Pas d'autres supports utilisés,

Correcteur : Mattéo MAIORANA