

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : 28 NOVEMBRE 2023

1. Publics : FOAD

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

2. Objectifs de la séance : Amplitude de flexion et vitesse de chute

Pas de développement spécifique	Principalement glycolyse anaérobie mais sans conséquences de développement	Séance test des PR
---------------------------------	--	--------------------

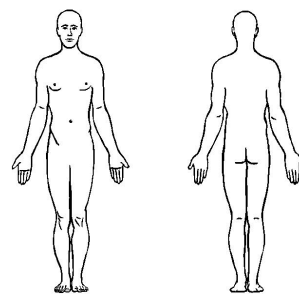
MECANIQUE

ENERGETIQUE

AUTRES

3. Pathologies

RAS sur le groupe



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement libre : Cardio au choix 10 min Mobilité déverrouillage articulaire Renforcement spécifique	Méthodes / organisations / timing Échauffement Réalisation d'une gamme montante sur les 2 MOUVEMENTS afin d'évaluer la progression	Retour au calme : Cool down Cardio
--	--	--

Partie 1 Arraché :

- 1) Gamme montante Soulevé de terre prise d'arraché 3X12 RPE 6-7 r 2'
- 2) Gamme montante flexion d'arraché 3X8-10 RPE 7 r 2'
- 3) Gamme montante arraché technique 4x1 rep

Chaque réussite, j'augmente ma charge d'arraché complet
(Je filme mes 4 essais)

Partie 2 : épaulé jeté

- 1) Gamme montante Tirage lourds d'épaulé 3X6 RPE 7 r 2'.30
- 2) Gamme montante flexion d'épaulé 3X8 RPE 7 r 2'.30
- 3) Gamme montante push jerk jusqu'à jeté fente 4X1 RPE 7 r 2'
- 4) Gamme montante épaulé jeté technique 4X1

(Chaque réussite j'augmente ma charge d'épaulé jeté)
(Je filme mes 4 essais)