

Fiche de séance

NOM de l'intervenant :

DATE : **mardi 11 décembre**

1. Publics : foad

Conséquences physiques : Aucune	Conséquences pédagogiques : Découverte d'un entrainement à base de « complexes haltéro »
--	--

2. Objectifs de la séance : Maintien de la qualité d'exécution lors d'une séance avec impact cardio.



MECANIQUE



ENERGETIQUE

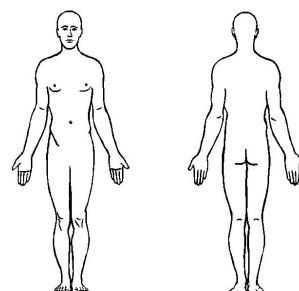


AUTRES

Chrono de la séance

3. Pathologies

RAS



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement : Échauffement cardio 10 min Activation articulaire et mobilité 10 minutes Échauffement individualisé 10 min	Méthodes / organisations / timing Enchainements des différents blocs	Retour au calme : 10 Minutes cool down cardio Étirements
--	---	---

Partie 1 Arraché :

Départ toute les 2 minutes x 8 :

(Travail de trajectoire de barre et stabilisation)

Complexe :

1 Arraché force

2 Arraché force départ sous le genou

1 Flexion d'arraché avec pause 2sec en bas de la flexion

De 50% > 55% 1RM arraché complet.

3'R

Départ toute les 2 minutes x 5 :

Complex :

(Travail de l'extension et importance du points de puissance)

1 Arraché debout

1 Arraché debout départ sous le genou

2 Arraché flexion départ sous le genou

De 65 % > 75 % 1RM arraché complet

3'R

Départ toute les 2 minutes x 5 :

(Combinaison des blocs précédents avec impact cardio)

Complex :

1 Arraché flexion

2 Arraché flexion départ sous le genou

De 65 > 75 % 1RM arraché complet

3'R

Départ toute les 2 minutes x 5 :

(Travail de la force et trajectoire de barre, rythme, point de puissance)

Complex :

3 Tirage d'arraché HAUT

90 > 100 % 1 RM arraché complet