Une image contenant Police, texte, logo, blanc

Description générée automatiquementFiche de séance

NOM de l’intervenant : Maiorana Matteo DATE : Semaine 9 du 4 au 8 décembre

1. Publics : FOAD

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques :  Aucune | Conséquences pédagogiques :  Séance de renforcement (par exemple d’assistance haltérophilie ,la musculation au service de l’haltérophilie) |

1. Objectifs de la séance :

Chrono de la séance

1. Une image contenant joint, homme, debout, Torse

   Description générée automatiquementPathologies

RAS

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Retour au calme :

10 minutes cool down sur machine cardio

Étirements

Méthodes / organisations / timing

Passage sur les exercices de façon successive

Echauffement :

10 minutes activation cardio

10 minutes mobilité déverrouillage articulaire

10 minutes échauffement spécifique

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Exercice | Série/ Répétitions | Tempo | Intensité/  RPE | Récup |
| Tirage buste penché  Une image contenant dessin, dessin humoristique, clipart, illustration  Description générée automatiquement | 5 x 12 | 1/1/1/2 | RPE : 7 | 1.30 min |
| Développer landmine positions fentes  Une image contenant croquis, chaussures, dessin humoristique, dessin  Description générée automatiquement | 5 x 10-10 | 2/1/1/1 | RPE : 7 | 1.30 min |
| Dips (élastique si besoin)  Une image contenant dessin, dessin humoristique, croquis, clipart  Description générée automatiquement | 4 x 12 | 2/1/1/1 | RPE : 7 | 1.30 min |
| Tirage menton  Une image contenant dessin humoristique, joint, blanc, clipart  Description générée automatiquement | 4 x 15 | 2/1/1/1 | RPE : 6 | 1 min |
| Biceps curl à la barre | 4 x 15 | 2/1/1/1 | RPE : 7 | 1.30 min |