

# Fiche 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)
--	--

## 2. Objectifs de la séance :



**MECANIQUE**

Chrono de la séance



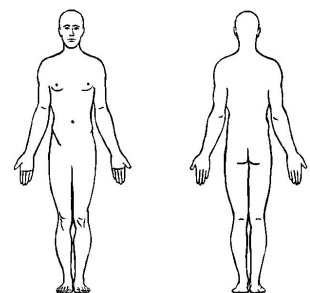
**ENERGETIQUE**



**AUTRES**

## 3. Pathologies

RAS
-----



## 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :

10 minutes activation cardio

10 minutes mobilité  
déverrouillage articulaire

10 minutes échauffement  
spécifique

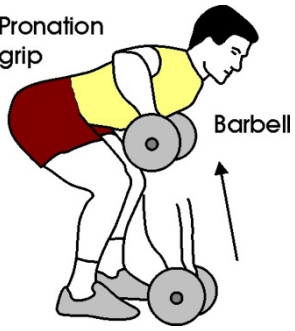
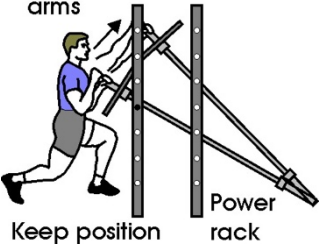

Méthodes / organisations / timing

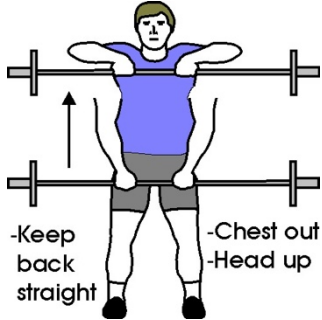

Passage sur les exercices de façon  
successive

Retour au calme :

10 minutes cool  
down sur machine  
cardio

Étirements

Exercice	Série/ Répétitions	Tempo	Intensité/ RPE	Récup
<p>Tirage buste penché</p> <p>Pronation grip</p>  <p>Barbell</p>	5 x 12	1/1/1/2	RPE : 7	1.30 min
<p>Développer landmine positions fentes</p> <p>-Lift bar with both arms</p>  <p>Power rack</p> <p>Keep position</p>	5 x 10-10	2/1/1/1	RPE : 7	1.30 min
<p>Dips (élastique si besoin)</p>  <p>thumb inside</p>	4 x 12	2/1/1/1	RPE : 7	1.30 min

<p>Tirage menton</p>  <p>-Keep back straight -Chest out -Head up</p>	<p>4 x 15</p>	<p>2/1/1/1</p>	<p>RPE : 6</p>	<p>1 min</p>
<p>Biceps curl à la barre</p>  <p>Supination EZ-bar</p>	<p>4 x 15</p>	<p>2/1/1/1</p>	<p>RPE : 7</p>	<p>1.30 min</p>