

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : Mardi 24- octobre 2023

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : Aucune	Conséquences pédagogiques : Assimilation de l'organisation d'une séance masse
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

2. Objectifs de la séance :

Hypertrophie
Myofibrillaire –
sarcoplasmique

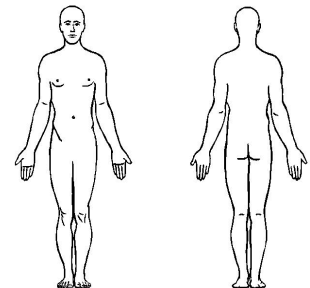
MECANIQUE

ENERGETIQUE

AUTRES

3. Pathologies

RAS



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

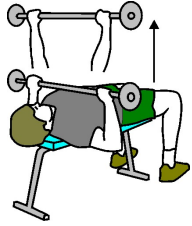
Échauffement :
Échauffement cardio au choix
10 minutes
Déverrouillage articulaire-
mobilité 10 minutes
Échauffement spécifique 10
minutes

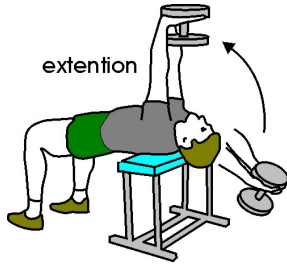
Méthodes / organisations / timing

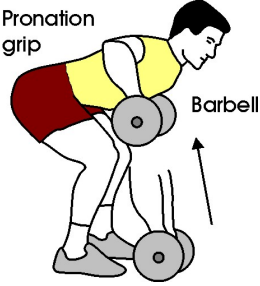
Échauffement et rotation sur
l'ensemble des exercices. Chaque
stagiaire remplit la fiche des charges.

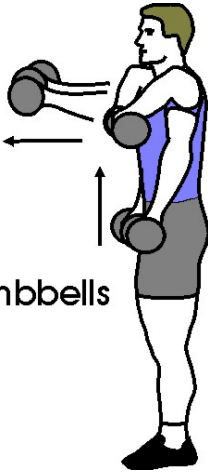
Retour au calme :

Cool down cardio
Étirements

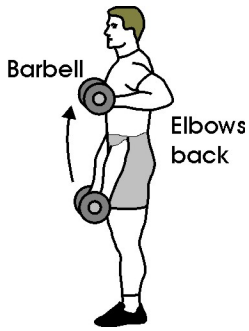
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Développé couché		Pectoraux – triceps		
Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
2-0-2-0	4''/ 32''			RPE 8-9
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X8		Récupération (R/r) r2' R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Pull-over		Pectoraux – abdo		
Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
2-0-2-0	4''/ 32''			RPE 8-9
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X8		Récupération (R/r) r2' R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Rowing buste penché	 <p>Pronation grip Barbell</p>	Grand dorsal – Biceps – deltoïde post		
Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
2-0-2-0	4''/ 32''			RPE 8-9
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X8		Récupération (R/r) r2' R2'		


Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Tirage menton / élévations frontales	 <p>Dumbbells</p>	Trapèzes-deltoïdes		

Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
1-1-1-1	4''/ 48''			RPE 7-8
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X12		Récupération (R/r) r1.30' R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)
Biceps curl		Biceps

Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
1-1-1-1	4''/ 48''			RPE 7-8
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X12		Récupération (R/r) r1.'30 R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)
Triceps extension		Triceps

					
					Tempo
1-1-1-1		4"/ 48"			RPE 7-8
		Charge corrigée			
Volume de travail : 4X12		Récupération (R/r) r1.'30 R2'			