

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : Maiorana Matteo

DATE : Mardi 3 janvier

## 1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : Prise de masse musculaire	Conséquences pédagogiques : Compréhension de la conception des séances de masse
---	--

## 2. Objectifs de la séance : PRISE DE MASSE



MECANIQUE



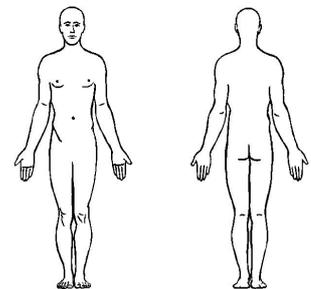
ENERGETIQUE



AUTRES

## 3. Pathologies

RAS



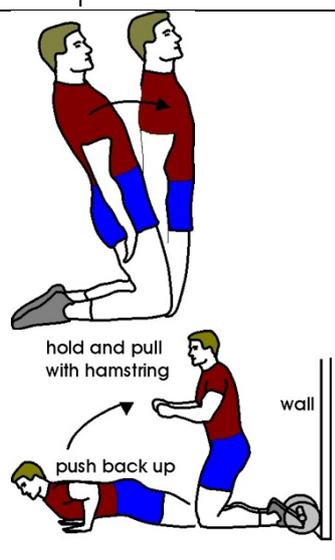
## 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :  Monté en température 10 min cardio` 10 min mobilités articulaires 10 échauffements spé	Méthodes / organisations / timing  Enchainements sur les exercices cités	Retour au calme : 10 min cool down cardio Étirements
--	--	--

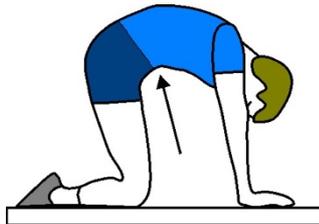
N° Exercice :1	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Squat Clavicule		Moteurs Quadri ischio fessiers			
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
2-1-x-1	40				8-9
Volume de travail : 4X8			Récupération (R/r) 1.30		

N° Exercice : 2	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Presse à cuisse		Moteurs Quadri ischio fessiers			
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
2-1-x-1	40				8-9
Volume de travail : 4X8			Récupération (R/r) 1.30		

N° Exercice : 3	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Super set leg extension/leg curl		Moteurs Quadri ischio fessiers			
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
2-0-2-0	40				8-9
Volume de travail : 4X10 (par exo)			Récupération (R/r) 1.30		

N° Exercice : 4	Objectif(s) :			
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)	
Super set leg Revers Nordic Nordic hamstring			Moteurs Quadri ischio fessiers	
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max
2-0-2-0	40			RPE
				8-9
Volume de travail : 4X10 (par exo)			Récupération (R/r) 1.30	

N° Exercice : 5	Objectif(s) :			
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)	
Calf extension			Moteurs « Mollets »	
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max
2-0-2-0	60			RPE
				8-9
Volume de travail : 4X15			Récupération (R/r) 1.30	

N° Exercice : 6	Objectif(s) :			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Stomac Vacuum		Moteurs « Mollets »		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
Volume de travail : 3X12		Récupération (R/r) 1.30		