Fiche de séance

NOM de l’intervenant : Maiorana Matteo DATE :

1. Publics : FOAD

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques :Aucune | Conséquences pédagogiques :Découverte d’une méthode pour la perte de poids (néoglucogénèse) |

1. Objectifs de la séance :

Hypertrophie sarcoplasmique

Perte de poids

Chrono de la séance

1. Pathologies

RAS

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement :

Cardio

Mobilité

Échauffement spécifique

Montée en charge

Retour au calme :

Cardio basse intensité

Méthodes / organisations / timing

Réalisation d’une séance de volume enchainé avec un cardio HI

Dans le but d’engendrer une perte de poids via la néoglucogénèse

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 1 | Objectif(s) : Hypertrophie membre inf  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Squat | Une image contenant dessin humoristique, clipart  Description générée automatiquement | Moteurs : Quadri Ischio fessiers |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| 2-0-2-0 | 48’’ |  |  | 9 |
| Volume de travail : 4x12 | Récupération (R/r) 1.30 |
| Consignes d’exécution :Genoux écart de hanche, buste fière. Venir effectuer successivement une flexion extension de cheville genoux hanche. | Consignes de sécurité :Abdo serrés, périnée contracté Respiration : Normal  | Erreurs récurrentes : buste qui plonge, relâchement sangle abdo genoux qui rentrent  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :2 | Objectif(s) : Hypertrophie membre inf  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Soulevé de terre  | Une image contenant dessin, croquis, illustration, dessin humoristique  Description générée automatiquement | Moteurs : Quadri Ischio fessiers |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| 2-0-2-0 | 48’’ |  |  | 9 |
| Volume de travail : 4x12 | Récupération (R/r) 1.30 |
| Consignes d’exécution :Genoux écart de hanche, buste fière. Venir effectuer successivement une flexion extension de cheville genoux hanche. | Consignes de sécurité :Abdo serrés, périnée contracté Respiration : Normal  | Erreurs récurrentes : buste qui plonge, relâchement sangle abdo genoux qui rentrent  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 3 | Objectif(s) : Hypertrophie membre inf  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Hip thrust Unipodal  | Une image contenant clipart, dessin, dessin humoristique, illustration  Description générée automatiquement | Moteurs : Ischio fessiers |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| 2-0-2-0 | 48’’ |  |  | 8 |
| Volume de travail : 4x12/12 | Récupération (R/r) 1.30 |
| Consignes d’exécution :Genoux à angle droit pieds sur un rouleau de massage l’autre jambe en l’air. Contracter fort les fessiers Venir effectuer successivement une flexion extension de hanche. | Consignes de sécurité :Abdo serrés, périnée contracté Respiration : Normal  | Erreurs récurrentes : Ne pas aller au bout de l’extension |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 3 | Objectif(s) : Hypertrophie membre inf  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Leg curl poulie  | Une image contenant dessin, croquis, clipart, Dessin au trait  Description générée automatiquement | Moteurs : ischio jambier |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| 2-0-2-0 | 48’’ |  |  | 8 |
| Volume de travail : 4x12/12 | Récupération (R/r) 1.30 |
| Consignes d’exécution :Contracter fort les fessiers et abdo Venir effectuer successivement une flexion extension de genou. | Consignes de sécurité :Abdo serrés, périnée contracté Respiration : Normal  | Erreurs récurrentes : Ne pas aller au bout de l’extension |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 4 | Objectif(s) : Hypertrophie membre inf  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Leg Extension genoux  | Une image contenant meubles, dessin, chaise, croquis  Description générée automatiquement | Moteurs : Quadriceps  |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| 2-0-2-0 | 48’’ |  |  | 8 |
| Volume de travail : 4x12 | Récupération (R/r) 1.30 |
| Consignes d’exécution :Contracter fort les fessiers abdo Venir effectuer successivement une extension et flexion de genou  | Consignes de sécurité :Abdo serrés, périnée contracté Respiration : Normal  | Erreurs récurrentes : Relâcher la pression du caisson abdominal  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 5 | Objectif(s) : Cardio HI  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Consigne réalisation |
| Cardio ergo au choix  | Assault Air Bike au meilleur prix et livraison gratuiteSkiErg Concept2 Monté sur Plateforme | fitnessdigitalRameur Concept2 RowErg acheter avec 107 évaluations des clients - FitshopVélo Spinning Wattbike Pro | Effort max d’intensité possible |
| RPE |
|  9-10 |
| Volume de travail :2 X 🡪 8x 20’’/10’’  | Récupération (R/r) 1.30-2’ |