Une image contenant Police, texte, logo, blanc

Description générée automatiquementFiche 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. Une image contenant joint, homme, debout, Torse

   Description générée automatiquementPathologies

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’ |