

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : Maiorana Matteo

DATE :

1. Publics : FOAD

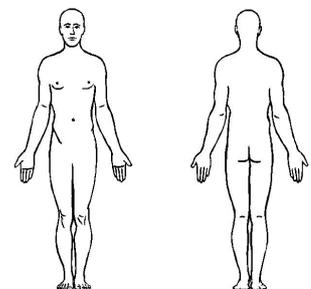
Conséquences physiques : Aucune	Conséquences pédagogiques : Découverte d'une méthode pour la perte de poids (néoglucogénèse)
------------------------------------	---

2. Objectifs de la séance :



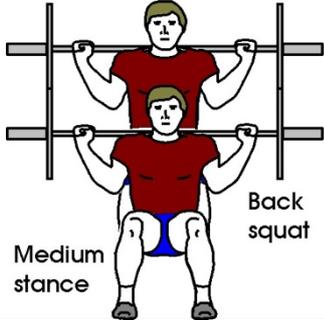
3. Pathologies

RAS

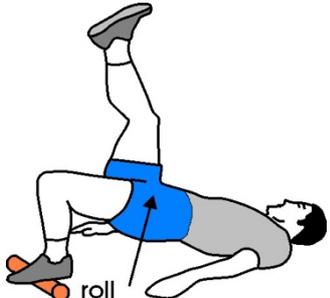


4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

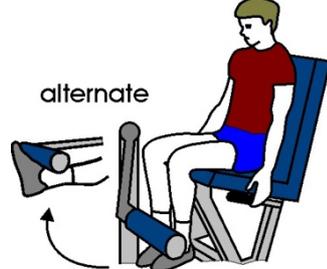
Échauffement : Cardio Mobilité Échauffement spécifique Montée en charge	Méthodes / organisations / timing Réalisation d'une séance de volume enchainé avec un cardio HI Dans le but d'engendrer une perte de poids via la néoglucogénèse	Retour au calme : Cardio basse intensité
---	--	---

N° Exercice : 1	Objectif(s) : Hypertrophie membre inf				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Squat		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		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		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		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		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		Effort max d'intensité possible
RPE		
9-10		
Volume de travail : 2 X → 8x 20''/10''		Récupération (R/r) 1.30-2'