Une image contenant Police, texte, logo, blanc

Description générée automatiquementDevoir haltéro en PP

Demande : Vous devrez me proposer un bloc de travail utilisant l’outil haltérophilie au service d’un sport choisis.

Il vous faudra faire, l’analyse du sport en question et démontrer l’intérêt de l’utilisation outil haltéro.

Date : 28 mars

Rendu : 11 avril

1. Publics :

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques : | Conséquences pédagogiques : |

1. Objectifs de la séance :

Chrono de la séance

1. Une image contenant joint, homme, debout, Torse

   Description générée automatiquementPathologies
2. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :

Retour au calme :

Méthodes / organisations / timing

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice : | Objectif(s) : | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | Muscles sollicités (principaux) | | |
|  |  | | Moteurs  Fixateurs | | |
| Tempo | | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
|  | |  |  |  |  |
| Charge corrigée | | |  |  |  |
| Volume de travail : | | | Récupération (R/r) | | |
| Consignes d’exécution : | | Consignes de sécurité :  Respiration : | Erreurs récurrentes : | | |
| Critères de réussites : | | Qualités d’exécutions : | Remarques : | | |