

Devoir 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 :
--------------------------	-----------------------------

2. Objectifs de la séance :



MECANIQUE



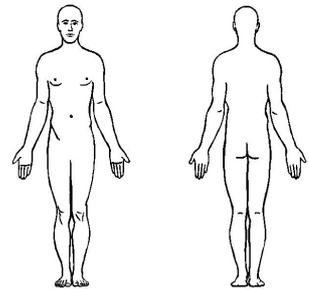
ENERGETIQUE



AUTRES

3. Pathologies

--



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :	Méthodes / organisations / timing	Retour au calme :
----------------	-----------------------------------	-------------------

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 :		Erreurs récurrentes :		
	Respiration :				
Critères de réussites :	Qualités d'exécutions :		Remarques :		