Fiche de séance

NOM de l’intervenant : Matteo

DATE : 12 MARS

1. Publics : FOAD

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques :Fatigue système nerveux central | Conséquences pédagogiques : |

1. Objectifs de la séance :

FORCE VITESSE

PHOSPHAGENE

Chrono de la séance

1. Pathologies



Pathologies :

RAS

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :

Auto massage : mollets, ischios, quadri, érecteurs rachis

Mobilité chevilles / hanches / chaine post

Activation :

3 tours / 10 rep par exo

Kosack squat / superman / jump squat / hip trust 1 jambe

Retour au calme :

RAS

Méthodes / organisations / timing

Méthode bulgare

En biset : 1a enchainé avec 1b sans temps de pause

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 21a / 1b | Objectif(s) : force puissance |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Squat nuque 1a +Squat sauté 1b | Une image contenant dessin, croquis, chaussures, joint  Description générée automatiquement | MoteursQuadricepsIschio-jambiersGrands fessiersFixateurs :Triceps suralErecteurs rachisTransverse |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
| 1a : 2/0/x/11b : 1/1/x/1 | 1a : 12’’1b : 15’’ |  | 1a : 85%1b : PDC |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : 5 séries3 rep pour exercice 1a5 rep pour exercice 1b | Récupération (R/r)4’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 2 1a / 1b | Objectif(s) : force puissance |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Step up 1a +Step up sauté 1b | Step Up: Montée sur chaise pour muscler les fessiersBlog | Fitness Physio | Newcastle - Enhancing Lower Limb Power | MoteursQuadricepsIschio-jambiersGrands fessiersFixateurs :Triceps suralÉrecteurs rachisTransverse |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | RPE | RM |
| 1a : 2/0/x/11b : 1/1/x/1 | 1a : 12’’1b : 15’’ |  | 1a : RPE 81b : PDC |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : 5 séries3/3 rep pour exercice 1a5/5 rep pour exercice 1b | Récupération (R/r)4’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 3 | Objectif(s) : force puissance |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Drop box jump + med ball  | Une image contenant dessin humoristique, clipart, illustration, drôle  Description générée automatiquement | MoteursQuadricepsIschio-jambiersGrands fessiersFixateurs :Triceps suralÉrecteurs rachisTransverse |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | RPE | RM |
| X au sautMoins de temps possible au sol |  | 6kg |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : 4 Séries 6 sauts | Récupération (R/r)3’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 4 | Objectif(s) : force puissance |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Hip thrust | Une image contenant clipart, croquis, Dessin au trait, dessin  Description générée automatiquement | MoteursQuadricepsIschio-jambiersGrands fessiersFixateurs :Triceps suralÉrecteurs rachisTransverse |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | RPE | RM |
| 1-1-X-1 | 48’’ |  | 7 |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : 3X12 | Récupération (R/r)2’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 4 | Objectif(s) : force puissance |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Cycliste squat  | Squat jambes serrées - GoFitnessPlan | MoteursQuadricepsIschio-jambiersGrands fessiersFixateurs :Triceps suralÉrecteurs rachisTransverse |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | RPE | RM |
| 1-1-X-1 | 48’’ |  | 7 |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : 3X12 | Récupération (R/r)2’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 6 | Objectif(s) : force puissance |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Chinease plank | Une image contenant croquis, dessin, clipart, dessin humoristique  Description générée automatiquement | MoteursQuadricepsIschio-jambiersGrands fessiersFixateurs :Triceps suralÉrecteurs rachisTransverse |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | RPE | RM |
|  |  | PDC |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |
| Volume de travail : 3X MAX | Récupération (R/r)2’ |