

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : 05 mars

## 1. Publics : FOAD

Conséquences physiques :  Aucun	Conséquences pédagogiques :
---------------------------------------	-----------------------------

## 2. Objectifs de la séance :

Hypertrophie sarcoplasmique. et assistance

MECANIQUE

Glycolyse anaérobie sans conséquence de développement

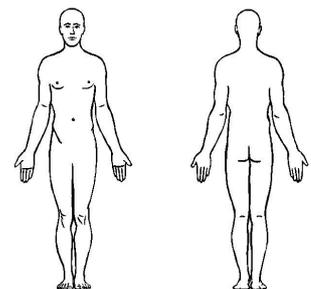
ENERGETIQUE.

RAS

AUTRE

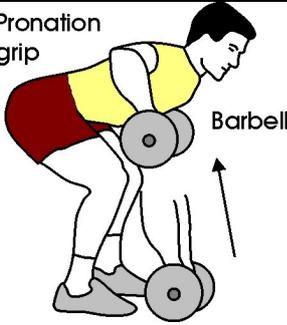
## 3. Pathologies

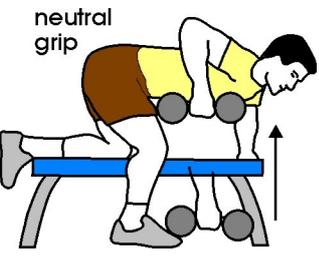
AUCUNE

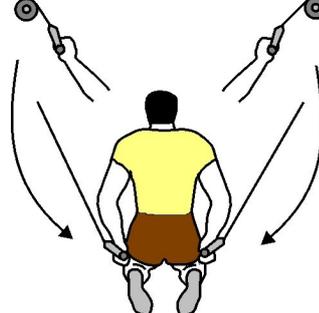


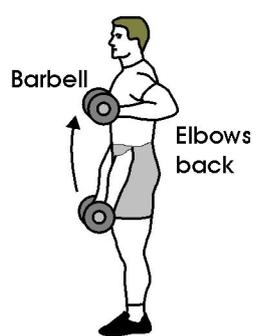
## 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

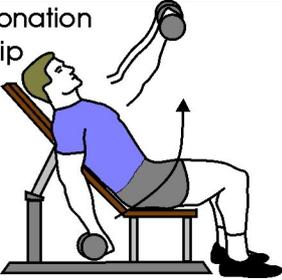
Echauffement :  Cardio 5' Mobilité épaule Rotateurs externe en RE1 RE3	Méthodes / organisations / timing  En effort répétés Toutes les séries du 1, puis 2.....	Retour au calme :  RAS Attention boisson glucosé pendant la séance
--	---	---

N° Exercice :	1	Objectif(s) : HS « DOS »				
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)		
Tirage buste penché	 <p>Pronation grip Barbell</p>			<p>Moteurs Grand dorsal, grand rond Biceps brachial, brachial antérieur</p> <p>Fixateurs Chaine postérieur</p>		
Tempo	Temps sous tension TOTAL		Absolu	% max	RPE	RM
2/1/2/1	60''				10	10RM
Charge corrigée						
Volume de travail : 4X10			Récupération (R/r) ;1'30			

N° Exercice :	2	Objectif(s) :HS « DOS »				
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)		
Tirage bucheron	 <p>neutral grip</p>			<p>Moteurs Grand dorsal, grand rond Biceps brachial, brachial antérieur</p> <p>Fixateurs Chaine postérieur</p>		
Tempo	Temps sous tension TOTAL		Absolu	% max	RPE	RM
2/1/2/1	60''				10	10RM

		Charge corrigée					
Volume de travail : 4X10				Récupération (R/r) : 1'30			
N° Exercice :	3	Objectif(s) : HS Grand dorsal					
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)			
Serré au vis à vis				Moteurs Grand dorsal, grand rond  Fixateurs Chaîne postérieure			
Tempo		Temps sous tension TOTAL		Absolu	% max	RPE	RM
1/1/2/1		60''				10	12RM
		Charge corrigée					
Volume de travail : 4X10				Récupération (R/r) ;1'30			

N° Exercice :	4	Objectif(s) : HS biceps					
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)			
Biceps GRAP				Moteurs Grand dorsal, grand rond Biceps brachial, brachial antérieur  Fixateurs Chaîne postérieure			
Tempo		Temps sous tension TOTAL		Absolu	% max	RPE	RM
1/1/2/1		60''				10	12RM

		Charge corrigée					
Volume de travail : 4X10				Récupération (R/r) ;1'30			
N° Exercice :	5	Objectif(s) : renforcement épaule					
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)			
Élévation frontale aux haltères	Pronation grip 			Moteurs Pec deltoïde  Fixateurs Ceinture abdominale			
Tempo		Temps sous tension TOTAL		Absolu	% max	RPE	RM
1/1/1/3		36''				6	
		Charge corrigée					
Volume de travail : 3 x 12				Récupération (R/r) ;1'30			