Fiche de séance 

NOM de l’intervenant : MAIORANA Matteo DATE : 05 mars

1. Publics : FOAD

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

1. Objectifs de la séance :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Hypertrophie sarcoplasmique. et assistance  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glycolyse anaérobie sans conséquence de développement  |  | RAS  |

 |

MECANIQUE ENERGETIQUE. AUTRE

1. Pathologies

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| AUCUNE  |

 |  |

1. 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  |  |   | Moteurs Grand dorsal, grand rond Biceps brachial, brachial anterieur    Fixateurs Chaine posterieur  |
| 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  |      |   | Moteurs Grand dorsal, grand rond Biceps brachial, brachial antérieur  Fixateurs Chaine postérieur  |
| 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 Chaine postérieur  |
| 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 Chaine postérieur  |
| 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  |    |   | 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  |