Fiche de séance

NOM de l’intervenant : MAIORANA Matteo DATE : 25 MARS

Séance de Christophe Damien

1. Publics : FOAD

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

1. Objectifs de la séance :

Coordination

Système de ressources en phosphagénes

Force vitesse

MECANIQUE ENERGETIQUE. AUTRE

1. Pathologies

AUCUNE

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :

Cardio 5’

Mobilité hanche cheville

Proprioception plan instable

Exercice en dynamique de hanche

Montée en charge

Retour au calme :

10 ‘ cardio

Méthodes / organisations / timing

1A et 1B en biset

3A et 3B en super set (renforcement)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 1A | Objectif(s) : Force vitesse |
| Nom de l’exercice | Croquis |  | Muscles sollicités (principaux) |
| Squat clavicule | Une image contenant dessin, dessin humoristique, illustration, clipart  Description générée automatiquement |  | Moteurs :Triceps suralQuadricepsIschio jambierGand fessierFixateurs :Érecteur du rachis, ceinture abdominaleCeinture scapulaire |
| Tempo | Temps sous tension TOTAL  | Absolu | % max | RPE | RM |
| 2/1/X/3 | RAS  |  | 30 |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |  |
| Volume de travail : 6 x 4 |  | Récupération (R/r) :10’’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 1B | Objectif(s) : |
| Nom de l’exercice | Croquis |  | Muscles sollicités (principaux) |
| Fentes sur boite | Une image contenant croquis, dessin, chaussures, dessin humoristique  Description générée automatiquement |  | MoteursTriceps suralQuadricepsIschio jambierGand fessierFixateursÉrecteur du rachis, ceinture abdominale |
| Tempo | Temps sous tension TOTAL  | Absolu | % max | RPE | RM |
| 2/1/X/3 | RAS |  |  | 4 |  |
| Charge corrigée |  |  |  |  |
| Volume de travail : 6x(2x4)( une série sur 2 début jambe droit puis jambe gauche) |  | Récupération (R/r) : 1’30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 2 | Objectif(s) :  |
| Nom de l’exercice | Croquis |  | Muscles sollicités (principaux) |
| Thruster en stato dynamique | Une image contenant joint, Condition physique  Description générée automatiquement |  | **Moteurs**Triceps suralQuadricepsIschio jambierGand fessier**Utilisation à minima**Triceps deltoïde**Fixateurs**Chaine postérieure |
| Tempo | Temps sous tension TOTAL  | Absolu | % max | RPE | RM |
| 2/1/**(1/2/x**)/3 | RAS |  | 30 |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |  |
| Volume de travail : 4 x 4 |  | Récupération (R/r) :1’30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 3A | Objectif(s) : renfo ischio jambiers |
| Nom de l’exercice | Croquis |  | Muscles sollicités (principaux) |
| Hip trust avec flexion de genou | Une image contenant dessin, pièce  Description générée automatiquement |  | MoteursGrand fessier ischio (partie distale et proximale)FixateursSangle abdominale |
| Tempo | Temps sous tension TOTAL  | Absolu | % max | RPE | RM |
| 3/1/3/1 | +60’’ | SB |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |  |
| Volume de travail : 3 x 12 |  | Récupération (R/r) :1’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 3B | Objectif(s) : Renfo Quadriceps |
| Nom de l’exercice | Croquis |  | Muscles sollicités (principaux) |
| Extension genou au swiss ball | Une image contenant dessin  Description générée automatiquement |  | MoteursQuadricepsFixateursStabilisateurs de hanche et sangle abdominale |
| Tempo | Temps sous tension TOTAL  | Absolu | % max | RPE | RM |
| 3/1/3/1 | +60’’ | SB |  |  |  |
| Charge corrigée |  |  |  |  |
| Volume de travail : 3 x 12 |  | Récupération (R/r) :1’ |