Une image contenant texte

Description générée automatiquementFiche 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. Une image contenant joint, homme, debout, Torse

   Description générée automatiquementPathologies

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 sural  Quadriceps  Ischio jambier  Gand fessier  Fixateurs :  Érecteur du rachis, ceinture abdominale  Ceinture 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 | | |  | Moteurs  Triceps sural  Quadriceps  Ischio jambier  Gand fessier  Fixateurs  Érecteur 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 sural  Quadriceps  Ischio jambier  Gand 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 | | |  | Moteurs  Grand fessier ischio (partie distale et proximale)  Fixateurs  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’ | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | |  | Moteurs  Quadriceps  Fixateurs  Stabilisateurs 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’ | | |