

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : 25 MARS

Séance de Christophe Damien

1. Publics : FOAD

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

2. Objectifs de la séance :

Force vitesse

MECANIQUE

Système de ressources en phosphagènes

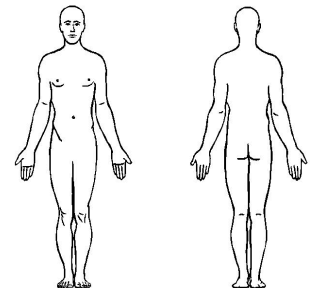
ENERGETIQUE.

Coordination

AUTRE

3. Pathologies

AUCUNE



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :

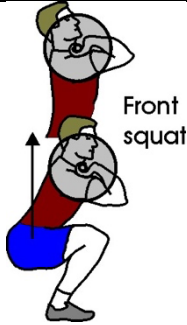
Cardio 5'  
Mobilité hanche cheville  
Proprioception plan instable  
Exercice en dynamique de hanche  
Montée en charge


Méthodes / organisations / timing

1A et 1B en biset  
3A et 3B en super set (renforcement)

Retour au calme :

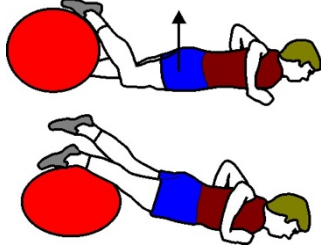
10 ' cardio

N° Exercice :	1A	Objectif(s) : Force vitesse				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)			
Squat clavicule			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			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				<b>Moteurs</b> Triceps sural Quadriceps Ischio jambier Grand fessier <b>Utilisation à minima</b> Triceps deltoïde <b>Fixateurs</b> Chaîne 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				<b>Moteurs</b>  Grand fessier ischio (partie distale et proximale)  <b>Fixateurs</b> 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			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'		