

Fiche de séance Arraché

NOM de l'intervenant : MAIORANA

DATE : Mardi 23 avril

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : A VOUS DE DEFINIR	Conséquences pédagogiques : A VOUS DE DÉFINIR
---	--

2. Objectifs de la séance : A VOUS DE LE DÉFINIR



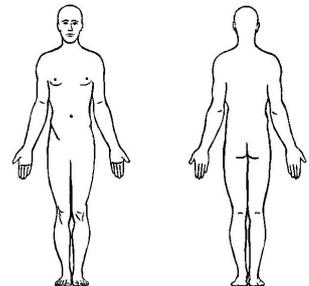
MECANIQUE



ENERGETIQUE



AUTRES



3. Pathologies

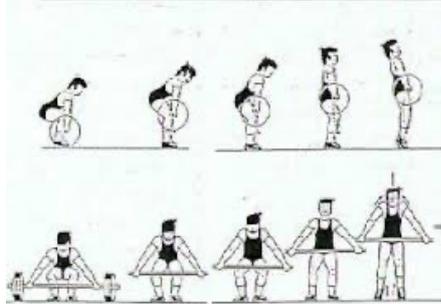
RAS

4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées Après avoir fait ma routine mobilité

Échauffement barre à vide départ suspension haute :
 B1 : X3
 Tirage lourd X8
 Tirage haut X8
 Arraché force X8
 B2 : X 3 (départ suspension haute)
 Arraché debout X6
 Flexion d'arraché X6
 Klovov press X6

Méthodes / organisations / timing
 Réalisation des blocs les uns après les autres

Retour au calme :

N° Exercice :1	Objectif(s) : Quel est -il ?				
Nom de l'exercice	Croquis				
Monté en charge tirage lourds d'arraché					
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
X				Termier RPE 8	
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'			
Consignes d'exécution :		Consignes de sécurité :		Erreurs récurrentes :	
Série 1 : RPE 6 Série 2 : RPE 7 Série 3 : RPE 7 Série 4 : RPE 8		Garder le gainage et la tension		Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS	

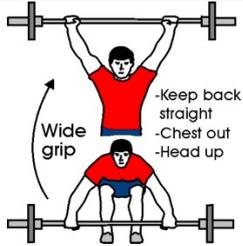
N° Exercice :2	Objectif(s) : Quel est -il ?				
Nom de l'exercice	Croquis				

Passage d'arraché				
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM
X				RPE 6-7
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :		
Démarrer au bout de la triple extension pour enclencher son passage d'arraché	Garder le gainage et la tension	Manque de chute		

N° Exercice : 3	Objectif(s) : Quel est -il ?			
Nom de l'exercice	Croquis			
Arraché debout Triple pause				
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM
X				RPE 7
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'		

Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :
Réaliser un arraché debout avec pause 3'' sous les genoux Pause 3'' au-dessus des genoux	Garder le gainage et la tension	Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS

N° Exercice : 4	Objectif(s) : Quel est -il ?
-----------------	------------------------------

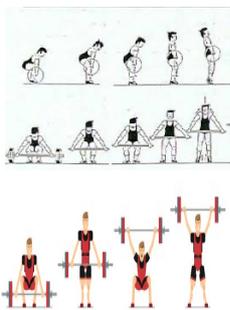
Nom de l'exercice	Croquis
Arraché puissance Enchainé d'un arraché complet	

Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM
X				RPE 7

Volume de travail : 4X 1+1	Récupération (R/r) 2'
----------------------------	-----------------------

Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :
Réaliser un arraché PUISSANCE puis se replacer et enchaîner avec un complet.	Garder le gainage et la tension	Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS

N° Exercice : 5	Objectif(s) : Quel est -il ?
-----------------	------------------------------

Nom de l'exercice	Croquis
Tirage lourd/haut d'arraché + Arraché complet	

Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM

X			RPE 7
Volume de travail : 4X 1+1		Récupération (R/r) 3'	
Consignes d'exécution : Tirages lourds à 110% de l'arraché technique Puis arraché technique. Ne pas excéder 15''-20'' entre les mouvements	Consignes de sécurité : Garder le gainage et la tension	Erreurs récurrentes : Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS	