

Fiche de séance rappel type

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : 21 mai

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : Renforcement musculaire Hypertrophie	Conséquences pédagogiques : Articuler une séance avec plusieurs objectifs dedant
---	--

2. Objectifs de la séance : Renforcement et hypertrophie en full body



MECANIQUE



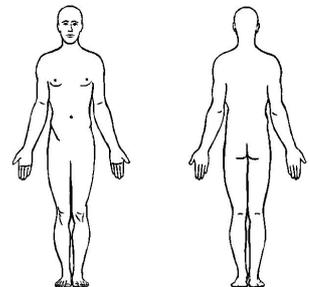
ENERGETIQUE



AUTRES

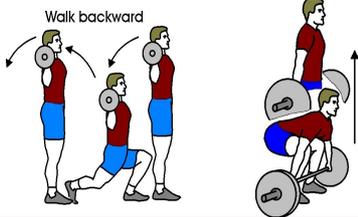
3. Pathologies

RAS

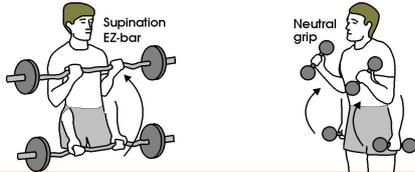


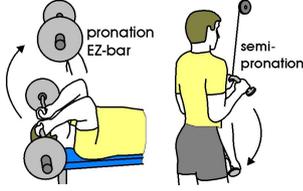
4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement : Routine de mobilité individuelle	Méthodes / organisations / timing Réalisation des blocs les uns après les autres	Retour au calme : Vélo 5 min intensité dégraissive
--	---	---

N° Exercice :	Objectif(s) :				
	Renfo membre inférieur				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Fentes + SDT roumain			Moteurs Quadri ischio fessiers Fixateurs CORE		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
2-0-2-0					Rpe 7
Volume de travail : 4 SÉRIES de 2X8 Fentes + 10 SDT			Récupération (R/r) 45'' et 1.30		
Consignes d'exécution : Effectuer un pas en avant puis une flexion de genoux pour faire votre fente puis revenir à la position initiale En tenant la barre largeur d'épaule effectuer une extension cheville genoux hanche tronc puis le chemin inverse	Consignes de sécurité : Garder les abdos serrés et le périnée. Contrôler chaque phase du mouvement. Respiration : normale		Erreurs récurrentes : Genoux qui tapent le sol Dos défixé		

N° Exercice :	Objectif(s) : Hypertrophie / PUMP				
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)	
Tirage menton + Élévations latérales + Schrug				Deltoïdes Biceps Fixateurs CORE	
Tempo	Temps sous tension			Absolu	% max
1/1/1/1					Rpe 9
Volume de travail : 3 SÉRIES de 10 tirages mentons+10 élévations latérales +15 schrugs				Récupération (R/r) 20'' et 1.30	
Consignes d'exécution : Enchaîner les 3 exercices (temps de récup entre les exos pas plus que 20'' soit le temps de se mettre en place.	Consignes de sécurité : Garder les abdos serrés et le périnée. Contrôler chaque phase du mouvement. Respiration : normale			Erreurs récurrentes : Compensation excessive membre inf, dos et abdos relâchés.	

N° Exercice :	Objectif(s) : Hypertrophie / PUMP				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Biceps curls barre + Biceps marteaux haltères.			Biceps Fixateurs CORE		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
1/1/1/1					Rpe 9
Volume de travail : 3 SÉRIES de 10 +10			Récupération (R/r).30		
Consignes d'exécution : Enchaîner les 2 exercices (temps de récup entre les exos pas plus que 20'' soit le temps de se mettre en place.	Consignes de sécurité : Garder les abdos serrés et le périnée. Contrôler chaque phase du mouvement. Respiration : normale		Erreurs récurrentes : Compensation excessive membre inf, dos et abdos relâchés.		

N° Exercice :	Objectif(s) : Hypertrophie / PUMP				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Triceps barre au front + Extension triceps poulie			Triceps Fixateurs CORE		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
1/1/1/1					Rpe 9
Volume de travail : 3 SÉRIES de 10 +10			Récupération (R/r).30		
Consignes d'exécution : Enchaîner les 2 exercices (temps de récup entre les exos pas plus que 20'' soit le temps de se mettre en place.	Consignes de sécurité : Garder les abdos serrés et le périnée. Contrôler chaque phase du mouvement. Respiration : normale		Erreurs récurrentes : Compensation excessive membre inf, dos et abdos relâchés.		