Fiche de séance

NOM de l’intervenant : MAIORANA Matteo

1. Publics : FOAD

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

1. Objectifs de la séance : Amplitude de flexion et vitesse de chute

Pas de développement spécifique

Séance test des PR

Principalement glycolyse anaérobie mais sans conséquences de développement

Chrono de la séance

1. Pathologies

RAS sur le groupe

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement libre :

Cardio au choix 10 min

Mobilité déverrouillage articulaire

Renforcement spécifique

Retour au calme :

Cool down

Cardio

Méthodes / organisations / timing

Échauffement

Réalisation d’une gamme montante sur les 2 MOUVEMENTS afin d’évaluer la progression

Partie 1 Arraché :

1. Gamme montante Soulevé de terre prise d’arraché 3X12 RPE 6-7 r 2’
2. Gamme montante flexion d’arraché 3X8-10 RPE 7 r 2’
3. Gamme montante arraché technique 4x1 rep

Chaque réussite, j’augmente ma charge d’arraché complet

(Je filme mes 4 essais)

Partie 2 : épaulé jeté

1. Gamme montante Tirage lourds d’épaulé 3X6 RPE 7 r 2’.30
2. Gamme montante flexion d’épaulé 3X8 RPE 7 r 2’.30
3. Gamme montante push jerk jusqu’à jeté fente 4X1 RPE 7 r 2’
4. Gamme montante épaulé jeté technique 4X1

 (Chaque réussite j’augmente ma charge d’épaulé jeté)

(Je filme mes 4 essais)