Une image contenant Police, texte, logo, blanc

Description générée automatiquementFiche de séance

NOM de l’intervenant :

1. Publics : FOAD

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques :  Aucune | Conséquences pédagogiques :  Découverte d’un entrainement à base de « complexes haltéro » |

1. Objectifs de la séance : Maintien de la qualité d’exécution lors d’une séance avec impact cardio.



Chrono de la séance

1. Une image contenant joint, homme, debout, Torse

   Description générée automatiquementPathologies

RAS

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement :

Échauffement cardio 10 min

Activation articulaire et mobilité 10 minutes

Échauffement individualisé 10 min

Retour au calme :

10 Minutes cool down cardio

Étirements

Méthodes / organisations / timing

Enchainements des différents blocs

Partie 1 Arraché :

Départ toute les 2 minutes x 8 :

(Travail de trajectoire de barre et stabilisation)

Complexe :

1 Arraché force

2 Arraché force départ sous le genou

1 Flexion d’arraché avec pause 2sec en bas de la flexion

De 50% > 55% 1RM arraché complet.

***3’R***

Départ toute les 2 minutes x 5 :

Complex :

(Travail de l’extension et importance du points de puissance)

1 Arraché debout

1 Arraché debout départ sous le genou

2 Arraché flexion départ sous le genou

De 65 % > 75 % 1RM arraché complet

***3’R***

Départ toute les 2 minutes x 5 :

(Combinaison des blocs précédents avec impact cardio)

Complex :

1 Arraché flexion

2 Arraché flexion départ sous le genou

De 65 > 75 % 1RM arraché complet

***3’R***

Départ toute les 2 minutes x 5 :

(Travail de la force et trajectoire de barre, rythme, point de puissance)

Complex :

3 Tirage d’arraché HAUT

90 > 100 % 1 RM arraché complet