Fiche 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. Pathologies

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