

# Fiche de séance

DATE :

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : BP AF FOAD

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

Objectifs de la séance :

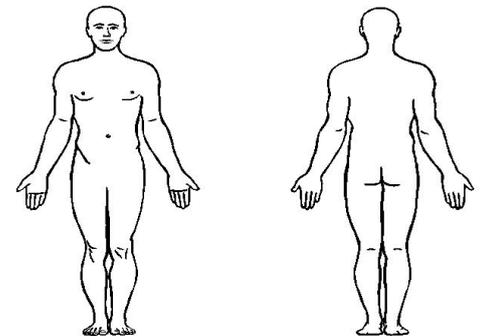
hypertrophie

MECANIQUE

ENERGETIQUE

AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

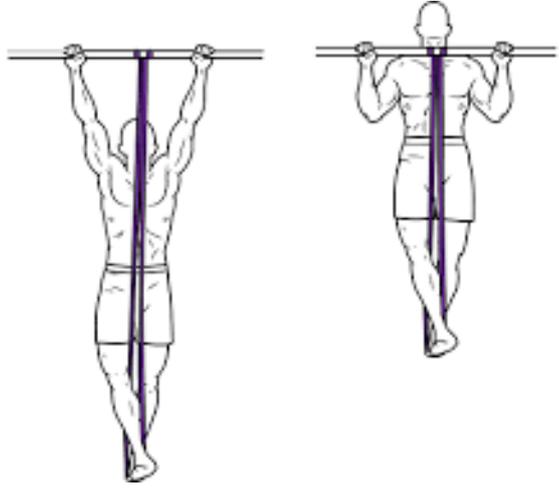
Méthodes /  
organisations :

Séance pec dos en super  
set

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1A	Nom de l'exercice : Développé couché	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :	
Volume : 5x6	Croquis : 	Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 3/0/x/1				
TST : 6 "			TSTT : 24 "	
Récup : /				
RM :	Pourcentage :	RPE : 9	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

Numéro de l'exercice : 1B	Nom de l'exercice : Pendley rowing	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :	
Volume : 5x6	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 3/1/X/1				
TST : 4"				TSTT : 24"
Récup : 2'				
RM :	Pourcentage :	RPE : 9	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution : Barre arrêtée au sol au départ de chaque rep		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

<p>Numéro de l'exercice :</p> <p>2A</p>	<p>Nom de l'exercice :</p> <p>Tractions assistée avec élastique</p>	<p>Objectif :</p> <p>hypertrophie</p>	<p>Muscles moteurs :</p>	
<p>Volume :</p> <p>4x10</p>	<p>Croquis :</p> 		<p>Muscles stabilisateurs :</p>	
<p>Tempo :</p> <p>2/0/x/1</p>				
<p>TST :</p> <p>3''</p>			<p>TSTT :</p> <p>30''</p>	
<p>Récup :</p> <p>/</p>				
<p>RM :</p>	<p>Pourcentage :</p>	<p>RPE :</p>	<p>Rep de réserve :</p> <p>1 rep</p>	<p>MET :</p>
<p>Consignes d'exécution :</p>		<p>Erreurs récurrentes :</p>		<p>Respiration :</p>
<p>Consignes de sécurité :</p>		<p>Critère de réussite :</p>		<p>Remarques :</p>

Numéro de l'exercice : 2B		Nom de l'exercice : Développé incliné haltères		Objectif :		Muscles moteurs :          Muscles stabilisateurs :			
Volume : 4x10		Croquis :  							
Tempo : 2/0/x/1									
TST : 3''	TSTT : 30''								
Récup : 1''30									
RM :		Pourcentage :		RPE :		Rep de réserve : 1 rep		MET :	
Consignes d'exécution :			Erreurs récurrentes :			Respiration :			
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :			

Numéro de l'exercice : 3A	Nom de l'exercice : Écartés haltères à plat	Objectif : hypertrophie	Muscles moteurs :	
Volume : 4x12	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 3/0/x/1				
TST : 4''				TSTT : 48''
Récup : /				
RM :	Pourcentage :	RPE : 9	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

Numéro de l'exercice : 3B		Nom de l'exercice : Rowing haltère à un bras		Objectif : hypertrophie		Muscles moteurs :			
Volume : 4x12 par bras		Croquis : 				Muscles stabilisateurs :			
Tempo : 3/0/x/1									
TST : 4''	TSTT : 48''								
Récup : 1'									
RM :						Pourcentage :		RPE : 9	
Consignes d'exécution :			Erreurs récurrentes :			Respiration :			
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :			