

Fiche de séance

DATE : 26/03/2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

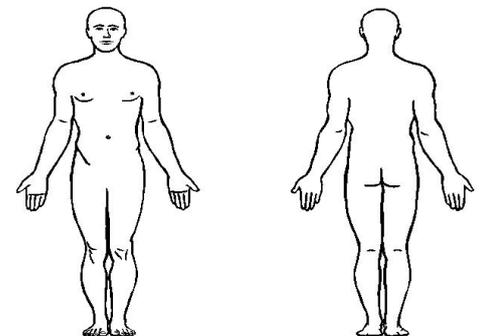
Publics : FOAD

Conséquences physiques : Fatigue nerveuse	Conséquences pédagogiques :
--	-----------------------------

Objectifs de la séance :



1. Pathologies



Pathologies :

Échauffement :

Échauffement complet sur l'ensemble du corps pour préparer sur une séance force maximale full body

Méthodes / organisations :

Efforts maximaux

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1	Nom de l'exercice : Squat nuque barre basse	Objectif : Force max	Muscles moteurs :		
Volume : 3X3	Croquis :		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/0/x/1					
TST : 3''					TSTT : 9''
Récup : 5'					
RM :	Pourcentage :	RPE : Séries 1 : 8 Séries 2 : 9 Séries 3 : 10	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

Numéro de l'exercice : 2		Nom de l'exercice : Développé couché		Objectif : Force max		Muscles moteurs :			
Volume : 3X3		Croquis : 						Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 2/1/X/1									
TST : 4"	TSTT : 12"								
Récup : 5'									
RM :		Pourcentage :		RPE : RPE : Séries 1 : 8 Séries 2 : 9 Séries 3 : 10		Rep de réserve :		MET :	
Consignes d'exécution :			Erreurs récurrentes :			Respiration :			
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :			

Numéro de l'exercice : 3	Nom de l'exercice : Soulevé de terre traditionnel	Objectif : Force max	Muscles moteurs :		
Volume : 3X3	Croquis :		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/1/X/1					
TST : 4"					TSTT : 12"
Récup : 5'					
RM :	Pourcentage :	RPE : RPE : Séries 1 : 8 Séries 2 : 9 Séries 3 : 10	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

