

# Fiche de séance

DATE : 29/04/21

INTERVENANT : Thibaut Lely

Publics : BP AF foad

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

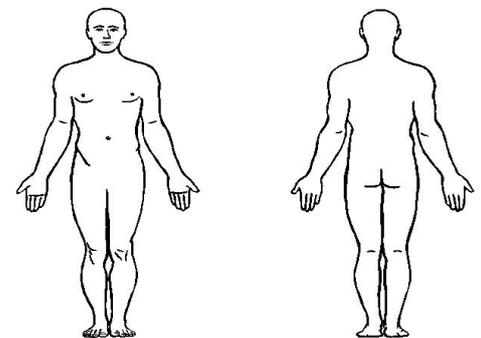


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

Libre  
Relire cours échauffement si besoin

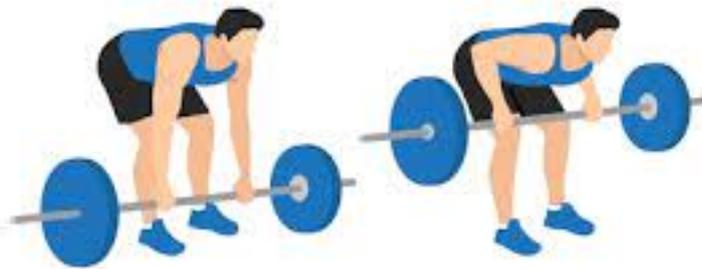
Méthodes / organisations :

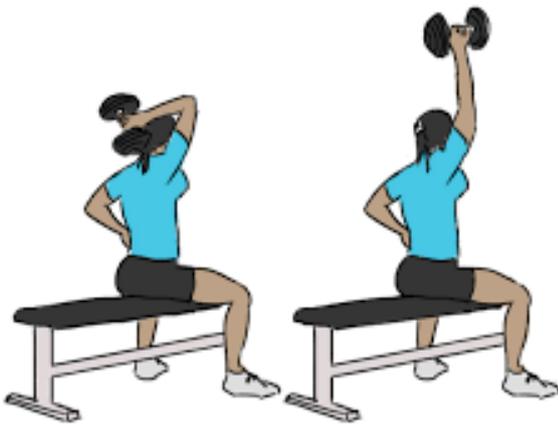
Séance musculation spécifique haltéro

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1	Nom de l'exercice : Squat clavicule	Objectif : Force max	Muscles moteurs :			
Volume : 3x3	Croquis : 			Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/1/x/1						
TST : 4"						TSTT : 12"
Récup : 4 à 8 min						
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 : 2	Nom de l'exercice : Développé militaire	Objectif : Hypertrophie myofibrillaire	Muscles moteurs :	
Volume : 4x6	<p>Croquis :</p> 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 3/0/x/1				
TST : 4" TSTT : 24"				
Récup : 3"				
RM :	Pourcentage :	RPE : 8	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 : Pendley row	Objectif : Hypertrophie myofibrillaire	Muscles moteurs :		
Volume : 4x8	Croquis :  <small>shutterstock.com • 1840374166</small>		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/1/x/1					
TST : 4"					TSTT : 32"
Récup : 2"					
RM : 10	Pourcentage :	RPE :	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution : Barre arrêtée au sol entre chaque répétition		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

Numéro de l'exercice : 4	Nom de l'exercice : Triceps extension Unilatéral avec haltères	Objectif : Hypertrophie myofibrillaire	Muscles moteurs :	
Volume : 4x12	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 2/0/x/1				
TST : 3''			TSTT : 36''	
Récup : 3''				
RM : 12	Pourcentage :	RPE :	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :