

Fiche de séance

DATE : 14 mai 2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : BP AF

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

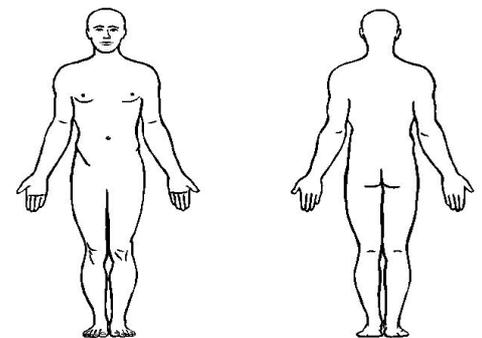


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

Échauffement haltero libre

Méthodes /

organisations :

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 4	Nom de l'exercice : Band pull appart	Objectif : renfo	Muscles moteurs :		
Volume : 4x20	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :		
Tempo : 2/0/1/1					
TST : 4"					TSTT : 80"
Récup : 1'					
RM :	Pourcentage :	RPE : 7	Rep de réserve :	MET :	
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	