

Fiche de séance

DATE : 04/05/2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : bp af foad

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

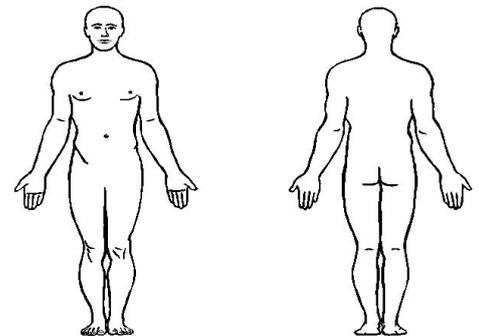


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

libre

Méthodes /
organisations :

Retour au calme :

<p>Numéro de l'exercice :</p> <p>1</p>	<p>Nom de l'exercice :</p> <p>Bench press</p>	<p>Objectif :</p> <p>Force max Méthode 3/7</p>	<p>Muscles moteurs :</p>	
<p>Volume :</p> <p>1x3 à 90%</p> <p>1x2 à 92,5%</p> <p>1x1 à 90%</p> <p>1x7 à 80%</p> <p>1x6 à 82,5%</p> <p>1x5 à 80%</p> <p>1x1 à 95%</p>	<p>Croquis :</p>  <p>CrossFit</p>		<p>Muscles stabilisateurs :</p>	
<p>Tempo :</p> <p>2/0/x/1</p>				
<p>TST :</p>	<p>TSTT :</p>			
<p>Récup :</p> <p>5' série 3/2/1</p> <p>3' série 7/6/5</p>				
<p>RM :</p>	<p>Pourcentage :</p>	<p>RPE :</p>	<p>Rep de réserve :</p>	<p>MET :</p>