

Fiche de séance

DATE : 25 juin 2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : BP AF FOAD

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

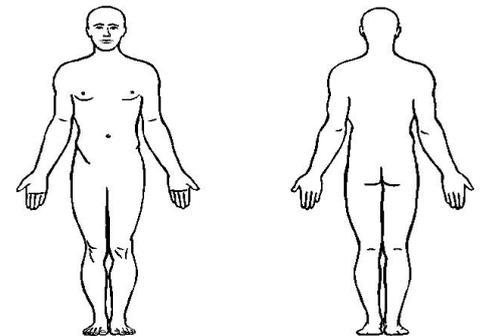


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

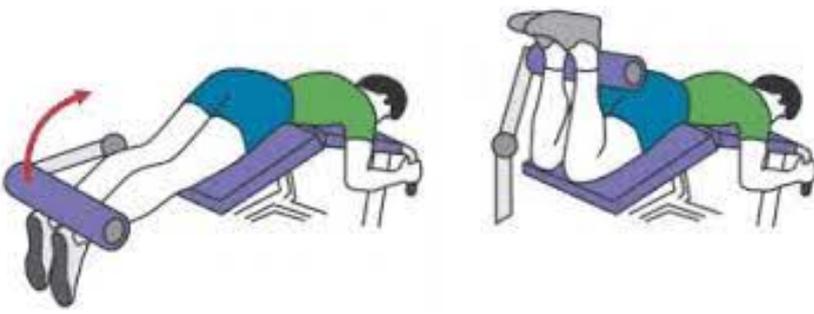
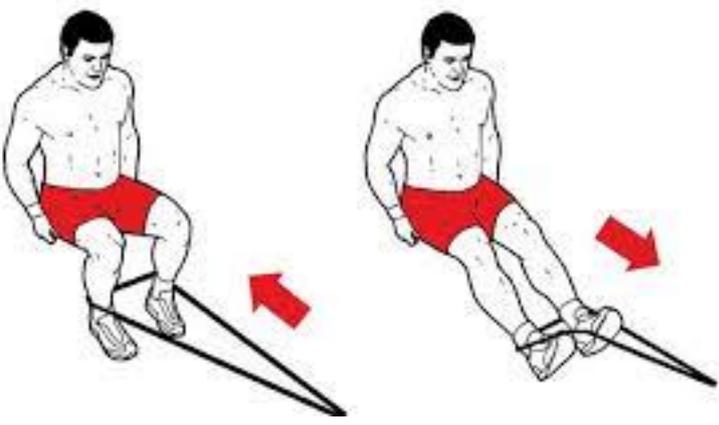
Echauffement complet pour une séance full body

Méthodes / organisations :

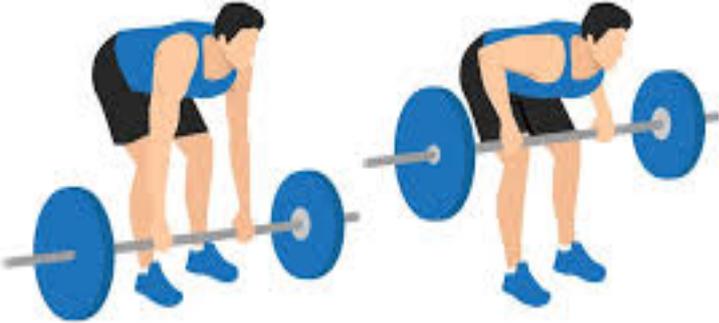
séance full body orientée force et hypertrophie fonctionnelle

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1	Floor press prise anatomique	Objectif : Force	Muscles moteurs :	
Volume : Méthode cluster 3x3+1+1			Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 2/0/x/1				
TST : TSTT :				
Récup : 6'				
RM :	Pourcentage :	RPE : 9	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution : Méthode cluster 3 rep avec un RPE 9 20 sec récup : 1 rep 20 sec récup 1 rep 3 séries	Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité : Préférable d'avoir un pareur	Critère de réussite :		Remarques :	

<p>Numéro de l'exercice : 2 A</p>	<p>Leg curl machine ou élastique</p>	<p>Objectif : préfatigue</p>	<p>Muscles moteurs :</p>							
<p>Volume : 4x12</p>	 <p style="text-align: center;">OU</p> 		<p>Muscles stabilisateurs :</p>							
<p>Tempo : 2/0/1/1</p>					<p>TST :</p>	<p>TSTT :</p>				
<p>Récup : /</p>					<p>RM : 15 rm Pourcentage : RPE : Rep de réserve : MET :</p>					
<p>Consignes d'exécution : Enchaîner une série de cet exercice avec exercice 2B sans temps de récup</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 : 2 B	Nom de l'exercice : Hip trust	Objectif : Masse	Muscles moteurs :	
Volume : 4x8				Muscles stabilisateurs :
Tempo : 2/1/x/1				
TST : TSTT :				
Récup : 3'				
RM : 8 rm	Pourcentage :	RPE :	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution :	Erreurs récurrentes :	Respiration :		
Consignes de sécurité :	Critère de réussite :	Remarques :		

Numéro de l'exercice : 3	Pendley rowing	Objectif : masse	Muscles moteurs :	
Volume : 4x8 + 2 drop set après la dernière série			Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 2/1/X/1				
TST : TSTT :				
Récup : 2'				
RM :	Pourcentage :	RPE : 8	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution : Barre arrêtée au sol à chaque rep		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

Numéro de l'exercice : 4		cyclist squat haltère		Objectif : Hypertrophie sarcoplasmique		Muscles moteurs :			
Volume : 3x10								Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 3/0/3/0									
TST :	TSTT :								
Récup : 2'									
RM : 10-12 rm		Pourcentage :		RPE :		Rep de réserve :		MET :	
Consignes d'exécution : Attention au tempo, 3 en descente et 3 en montée Pas de verrouillage articulaire ni de pause en haut des rep			Erreurs récurrentes :			Respiration :			
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :			