

1. Publics :

## Attention !!!

Conséquences physiques :

Conséquences pédagogiques :

# Ceci n'est pas une séance de musculation

2. Objectifs de la séance : Efforts maximaux (force endurance, hypertrophie)

Efforts répétés maximaux avec variations des objectifs (force endurance ou hypertrophies)

Principalement glycolyse anaérobie mais sans conséquences de développement

Évaluation diagnostique des stagiaires sur la qualité de réalisation et la maîtrise de la charge

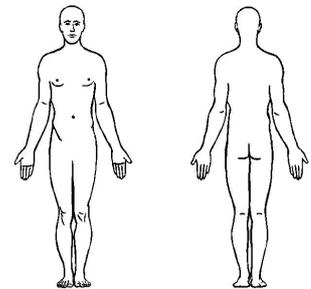
**MECANIQUE**

**ENERGETIQUE**

**AUTRES**

3. Pathologies

RAS sur le groupe (adaptations à problématique du formateur sur les pathologies des stagiaires)



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

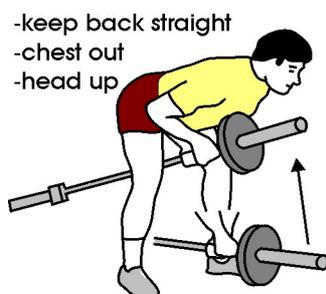
Echauffement :  
Libre  
Cardio + mobilité

Méthodes / organisations / timing  
Échauffement et rotation sur l'ensemble des exercices. Chaque stagiaire remplit la fiche des charges.

Retour au calme :  
Étirements  
Cool down cardio



Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
2/0/2/0	4''	60''	10kgs			
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 15			Récupération (R/r) : 1'30			

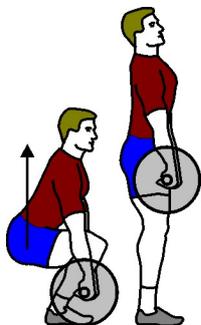


Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
1/1/2/1	5''	50''				9 QE
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 10			Récupération (R/r) : 1'30			

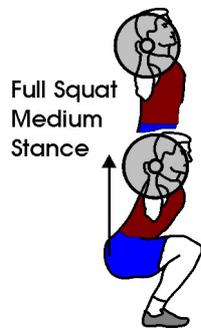


Hip trust sur banc

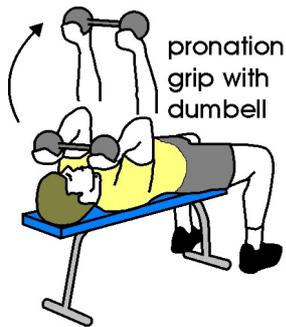
Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
2/0/2/0	4''	60''			15	
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 15			Récupération (R/r) : 1'30			



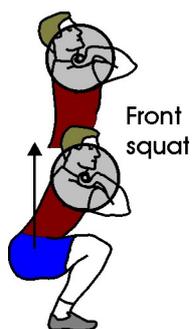
Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
1/1/2/1	5''	50''			10	
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 10			Récupération (R/r) : 1'30			



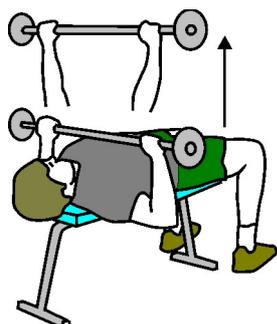
Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
2/0/2/0	4''	60''			8	
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 8			Récupération (R/r) : 1'30			



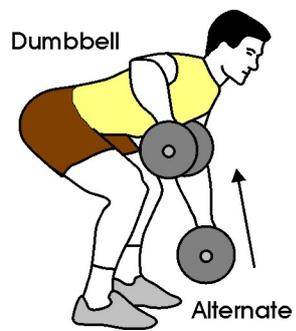
Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
1/1/2/1	5''	50''				9
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 10			Récupération (R/r) : 1'30			



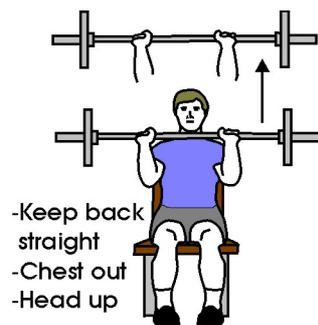
Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
2/0/2/0	4''	60''			15	
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 15			Récupération (R/r) : 1'30			



Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
2/0/2/0 (Con3-5RM+ 2Trichées) +2 5/0/-/0 (Excentrique)	-	-				10
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 séries heavy duty			Récupération (R/r) : 1'30			



Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
2/0/2/0	-	-				10
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x drop set 5 décharges (à partir de 15RM)			Récupération (R/r) : 1'30			



Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
1/1/2/1	5"	50"		60		
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 10			Récupération (R/r) : 1'30			