

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : Mardi 29- octobre 2024

## 1. Publics : FOAD

Conséquences physiques :  Aucune	Conséquences pédagogiques : Assimilation de l'organisation d'une séance masse
--	--

## 2. Objectifs de la séance :

Hypertrophie  
Myofibrillaire –  
sarcoplasmique

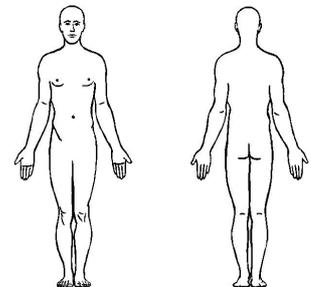
MECANIQUE

ENERGETIQUE

AUTRES

## 3. Pathologies

RAS

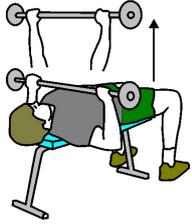


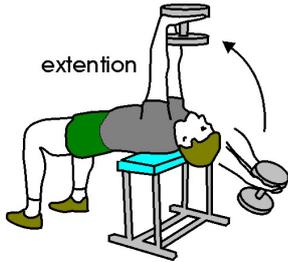
## 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement :  
Échauffement cardio au choix  
10 minutes  
Déverrouillage articulaire-  
mobilité 10 minutes  
Échauffement spécifique 10  
minutes

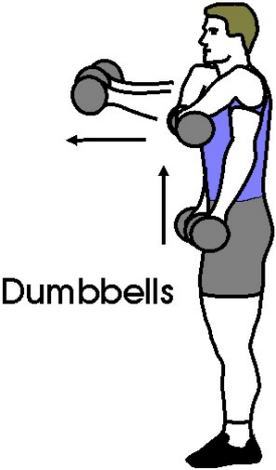
Méthodes / organisations / timing  
  
Échauffement et rotation sur  
l'ensemble des exercices. Chaque  
stagiaire remplit la fiche des charges.

Retour au calme :  
  
Cool down cardio  
Étirements

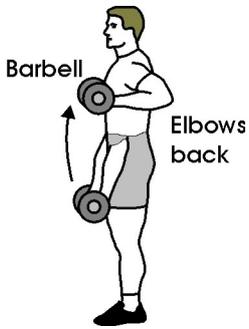
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Développé couché		Pectoraux – triceps		
Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
2-0-2-0	4''/ 32''			RPE 8-9
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X8		Récupération (R/r) r2' R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Pull-over		Pectoraux – abdo		
Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
2-0-2-0	4''/ 32''			RPE 8-9
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X8		Récupération (R/r) r2' R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Rowing buste penché		Grand dorsal – Biceps – deltoïde post		
Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
2-0-2-0	4''/ 32''			RPE 8-9
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X8		Récupération (R/r) r2' R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Tirage menton / élévations frontales		Trapèzes-deltoïdes		

Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
1-1-1-1	4"/ 48"			RPE 7-8
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X12		Récupération (R/r) r1.30' R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)
Biceps curl		Biceps

Tempo	TST/ TSTT	Absolu	% max	RM
1-1-1-1	4''/ 48''			RPE 7-8
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X12		Récupération (R/r) r1.'30 R2'		

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)
Triceps extension		Triceps

					
					Tempo
1-1-1-1		4"/ 48"			RPE 7-8
		Charge corrigée			
Volume de travail : 4X12			Récupération (R/r) r1.'30 R2'		