

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : AUCUNE	Conséquences pédagogiques : Travail de l'épaulé sous format de complexe approche et organisation de séance différente
--	--

2. Objectifs de la séance :



MECANIQUE



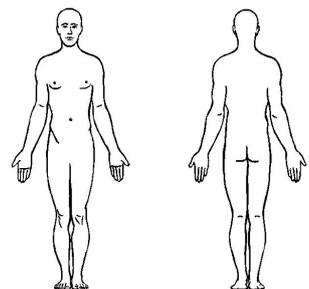
ENERGETIQUE



AUTRES

3. Pathologies

RAS



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement : 10 min activation cardio 10 min mobilité déverrouillage articulaire 10 min échauffement spécialisé	Méthodes / organisations / timing Réalisation des complexes les uns après les autres	Retour au calme : 10 minutes cool down cardio Etirements
--	---	--

Partie 1 Epaulé jeté :

Départ toute les 2 minutes x 8 :

Complex :

(travail de trajectoire de barre et stabilisation)

1 Epaulé force

2 Epaulé force départ sous le genou

1 Flexion d'Epaulé

1 jeté force

De 50% > 60% 1RM Epaulé jeter.

3'R

Départ toute les 2 minutes x 5 :

Complex :

(Objectif triple extension importance du points de puissance vitesse de chute)

1 Epaulé debout

1 Epaulé debout départ sous le genou

1 Epaulé flexion départ sous le genou

1 Jeter fentes (pause en fentes à la réception 3"sec)

De 65% > 75% 1RM Epaulé jeter.

3'R

Départ toute les 2 minutes x 5 :

Complex :

(combinaison des blocs précédents)

1 Epaulé flexion

2 Epaulé flexion départ sous le genou

1 Jeter fentes

De 75 > 85 % 1RM Epaulé jeter.

3'R

Départ toute les 2 minutes x 5 :

Complex :

(travail de force et triple extension-trajectoire)

3 Tirage lourd ou intention HAUT

95 > 105 % 1 RM Epaulé jeter