

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

Séance de Christophe Damien

1. Publics : FOAD

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

2. Objectifs de la séance :

Force vitesse

MECANIQUE

Système de ressources en phosphagènes

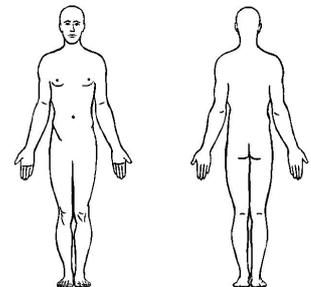
ENERGETIQUE.

Coordination

AUTRE

3. Pathologies

AUCUNE



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :

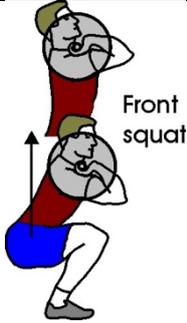
Cardio 5'
Mobilité hanche cheville
Proprioception plan instable
Exercice en dynamique de hanche
Montée en charge

Méthodes / organisations / timing

1A et 1B en biset
3A et 3B en super set (renforcement)

Retour au calme :

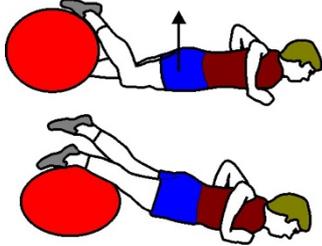
10 ' cardio

N° Exercice :	1A	Objectif(s) : Force vitesse				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)			
Squat clavicule			Moteurs : Triceps sural Quadriceps Ischio jambier Gand fessier Fixateurs : Érecteur du rachis, ceinture abdominale Ceinture scapulaire			
Tempo	Temps sous tension TOTAL	Absolu	% max	RPE	RM	
2/1/X/3	RAS		30			
Charge corrigée						
Volume de travail : 6 x 4			Récupération (R/r) :10''			

N° Exercice :	1B	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)			
Fentes sur boite			Moteurs Triceps sural Quadriceps Ischio jambier Gand fessier Fixateurs Érecteur du rachis, ceinture abdominale			
Tempo	Temps sous tension TOTAL	Absolu	% max	RPE	RM	
2/1/X/3	RAS			4		
Charge corrigée						
Volume de travail : 6x(2x4)(une série sur 2 début jambe droit puis jambe gauche)			Récupération (R/r) : 1'30			

N° Exercice :	2	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)		
Thruster en stato dynamique				Moteurs Triceps sural Quadriceps Ischio jambier Grand fessier Utilisation à minima Triceps deltoïde Fixateurs Chaîne postérieure		
Tempo	Temps sous tension TOTAL		Absolu	% max	RPE	RM
2/1/(1/2/x)/3	RAS			30		
Charge corrigée						
Volume de travail : 4 x 4			Récupération (R/r) :1'30			

N° Exercice :	3A	Objectif(s) : renfo ischio jambiers				
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)		
Hip trust avec flexion de genou				Moteurs Grand fessier ischio (partie distale et proximale) Fixateurs Sangle abdominale		
Tempo	Temps sous tension TOTAL		Absolu	% max	RPE	RM
3/1/3/1	+60''		SB			
Charge corrigée						
Volume de travail : 3 x 12			Récupération (R/r) :1'			

N° Exercice :	3B	Objectif(s) : Renfo Quadriceps			
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Extension genou au swiss ball			Moteurs Quadriceps Fixateurs Stabilisateurs de hanche et sangle abdominale		
Tempo	Temps sous tension TOTAL	Absolu	% max	RPE	RM
3/1/3/1	+60''	SB			
	Charge corrigée				
Volume de travail : 3 x 12			Récupération (R/r) :1'		