

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : Matteo

1. Publics : FOAD

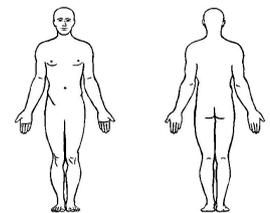
Conséquences physiques : Développement de la puissance	Conséquences pédagogiques : Appréhension organisation de séance a but de développement de la puissance
---	---

2. Objectifs de la séance :



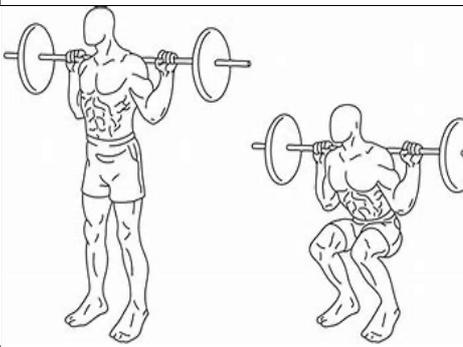
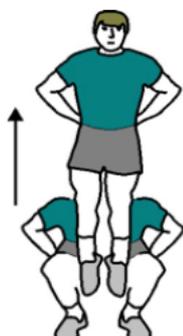
3. Pathologies

Pathologies : RAS

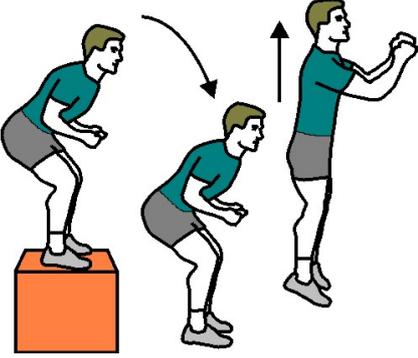


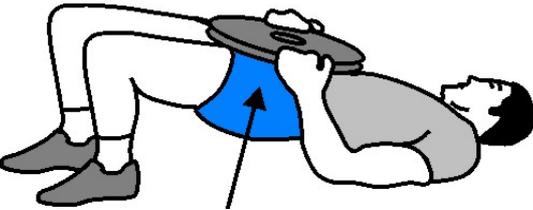
4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement : Auto massage : mollets, ischios, quadri, érecteurs rachis Mobilité chevilles / hanches / chaine post Activation : 3 tours / 10 rep par exo Kosack squat / superman / jump squat / hip trust 1 jambe	Méthodes / organisations / timing Méthode bulgare En biset : 1a enchainé avec 1b sans temps de pause	Retour au calme : RAS
---	--	------------------------------

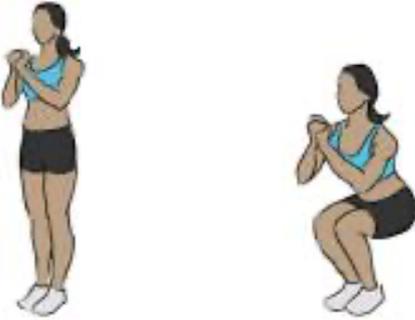
N° Exercice : 2	Objectif(s) : force puissance				
1a / 1b					
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Squat nuque 1a + Squat sauté 1b	 	Moteurs Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers Fixateurs : Triceps sural Erecteurs rachis Transverse			
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
1a : 2/0/x/1 1b : 1/1/x/1	1a : 12" 1b : 15"		1a : 85% 1b : PDC		
Volume de travail : 5 séries 3 rep pour exercice 1a 5 rep pour exercice 1b		Récupération (R/r) 4'			

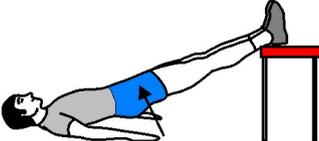
N° Exercice : 2	Objectif(s) : force puissance
--------------------	-------------------------------

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Drop box jump		Moteurs Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers Fixateurs : Triceps sural Érecteurs rachis Transverse		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	RPE	RM
X au saut Moins de temps possible au sol		pdc		
Volume de travail : 4 Séries 6 sauts		Récupération (R/r) 3'		

N° Exercice : 4	Objectif(s) : force puissance			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Hip thrust		Moteurs Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers Fixateurs : Triceps sural Érecteurs rachis Transverse		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	RPE	RM
1-1-X-1	48''		7	
Volume de travail : 3X12		Récupération (R/r) 2'		

Exercice :4	Objectif(s) : renfo assistance
-------------	--------------------------------

Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Cycliste squat		Moteurs Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers Fixateurs : Triceps sural Érecteurs rachis Transverse		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	RPE	RM
1-1-1-1	48''		7	
Volume de travail : 3X12		Récupération (R/r) 2'		

N° Exercice : 6	Objectif(s) : renfo assistance			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Chinease plank		Moteurs Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers Fixateurs : Triceps sural Érecteurs rachis Transverse		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	RPE	RM
		PDC		
Volume de travail : 3X MAX		Récupération (R/r) 2'		