

Semaine 5 :

Ressources mises à disposition	Visio + PDF
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Paramètres d'effort
Devoir	<p>À la suite du visionnage du cours « Paramètres d'effort » répondez aux questions suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Citez les différents éléments à noter sur une fiche séance. 2) À quoi correspondent le TST et le TSTT ? 3) Pour une séance dans l'objectif d'endurance, donnez un exemple de tempo sur 4 x 15, tout en restant dans le bon TSTT. 4) Voyez-vous un intérêt à faire le 1 RM à chaque séance ? 5) Quel outil en musculation vous permet de connaître le % de travail en fonction du nombre de répétitions ? 6) Si je fais 2 répétitions au 4 RM, quel est mon pourcentage de charge sur la barre ? 7) Sur l'exercice du tirage buste penché, à partir de quel chiffre doit-on compter le tempo ? 8) Écrivez 2 séances (1 par objectif) : Force max, Force endurance
Date de rendu de devoir	Le mardi 11 Novembre