

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"> <li>1) Citez les différents éléments à noter sur une fiche séance.</li> <li>2) À quoi correspondent le TST et le TSTT ?</li> <li>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.</li> <li>4) Voyez-vous un intérêt à faire le 1 RM à chaque séance ?</li> <li>5) Quel outil en musculation vous permet de connaître le % de travail en fonction du nombre de répétitions ?</li> <li>6) Si je fais 2 répétitions au 4 RM, quel est mon pourcentage de charge sur la barre ?</li> <li>7) Sur l'exercice du tirage buste penché, à partir de quel chiffre doit-on compter le tempo ?</li> <li>8) Écrivez 2 séances (1 par objectif) : Force max, Force endurance</li> </ol>
Date de rendu de devoir	Le mardi 11 Novembre