

FICHE DE SEANCE	APS : Circuit Interval Training		Encadrement :
	Thème : Travail sur le PPA		Lieu :
	Public : Préparation au concours SPPNO		Niveau du groupe :
	Séance n° :		Durée :
	Objectif : Travail de puissance anaérobie		Date :
			Horaires :

Techniques pédagogiques	Durée	Matériel	Consignes de réalisation	Consignes de sécurité
<u>Echauffement généralisé:</u>	Au choix de l'agent		Rotation de l'ensemble des articulations en partant de la tête -> jusqu'aux pieds.	
<u>Echauffement spécifique:</u>			En binôme, en dynamique, objectif de venir toucher les épaules de son collègue avec sa main. La personne touchée effectue 3 burpees. Variante avec le touché genoux (punition 5 squats).	
<u>Corps de séance:</u>	3 tours : 21min 4 tours : 28min	- Sac 10kg - 2 Sacs 20kg - Charge de 40kg - 2 tables (rampé)	Travail en TABATA (20'' effort / 10'recup) Effectuer 2 tours (4 minutes) : 1- Travail au sac de 10kg : venir toucher les 1m60 et reposer au sol 2- Tirer charge de 40kg avec corde LSPCC 3- Rampé avec sac de 20kg, retour en course 4- Aller-retour sur 18m avec sacs de 20kg Recup : 3min Réaliser 3 ou 4 fois le circuit de 2 tours	
<u>Variantes possibles</u>			1- Lancé de medecin ball contre un mur ou squat lesté 2- Aller -> tirer charge avec la corde du LSPCC Retour -> tirer charge avec poignée 3- Rampé avec sac de 20kg, retour en rampé sans charge 4- Aller-retour sur 10m avec sacs de 20kg (pour s'habituer aux AR)	

