Progression squat charges croissantes

Musculation • Lycée Seconde/Première • CA5

Objectif

Découvrir la progressivité en squat

But

Atteindre une charge lourde en gardant la technique

Thème

Utiliser des charges adaptées en respectant la progressivité et les temps de récupération

Organisation et rôles

Binôme: pratiquant + pareur, inversion après chaque série. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Rack réglé, échauffement 10 min, ne pas forcer si perte de posture.

Consigne

5 séries: 12 reps barre vide, 10 reps charge légère, 8 reps charge modérée, 6 reps charge lourde, 4 reps charge maximale tolérée. Repos 2 min entre séries. Score: séries validées sans erreur technique.

Critères de réalisation

- Dos neutre
- Amplitude complète
- Genoux alignés

Critère de réussite

Valider les 5 séries avec posture correcte

Matériel

Rack, barre, disques, tapis

Variables de différenciation

- Ajouter une 6e série
- Réduire repos à 90 s
- Introduire tempo 3-1-1