

CIRCUIT 2

VARIANTE DE BASE

- 3 à 4 circuits : pause 30 à 45 s. entre les ateliers, 4 min entre les circuits.
- Cadence : 30 répétitions par minute.
- Le développement de la force endurance locale est la priorité de la séance. Il est nécessaire de respecter une amplitude et un rythme proches du coup d'aviron.

1

30 rep.
-
Bondissement

2

70 rep.
-
Tirade
Poser la barre au sol

3

30 rep.
-
Spinaux
Arrêt 2 s. en position haute

4

40 rep.
-
Développé couché

5

50 rep.
-
Tirade horizontale

6

50 rep.
-
Squat
Cuisses à l'horizontale

7

40 rep.
-
Deltoïdes-dorsaux

8

30 rep.
-
Scapulaires

9

30 rep.
-
Épaulé

10

30 rep.
-
Pectoraux

11

70 rep.
-
Presse

12

30 rep.
-
Abdominaux
Pieds non tenus

13

50 rep.
-
Tirade

14

30 rep.
-
Dorsaux
Arrêt 2 s. en position haute

15

30 rep.
-
Ischios