

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



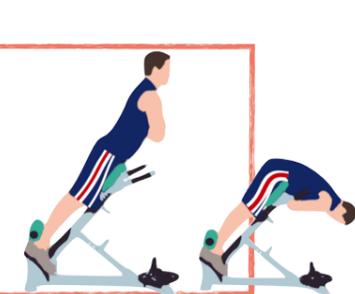
3

30 rep.

-

Spinaux

Arrêt 2 s. en position haute



4

40 rep.

-

Développé couché



5

50 rep.

-

Tirade horizontale



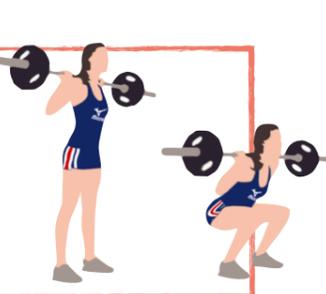
6

50 rep.

-

Squat

Cuisses à l'horizontale

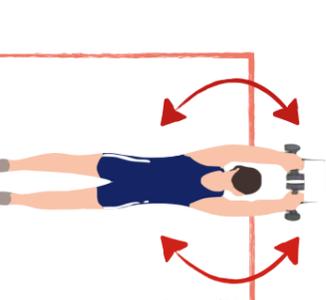


7

40 rep.

-

Deltoïdes-dorsaux



8

30 rep.

-

Scapulaires

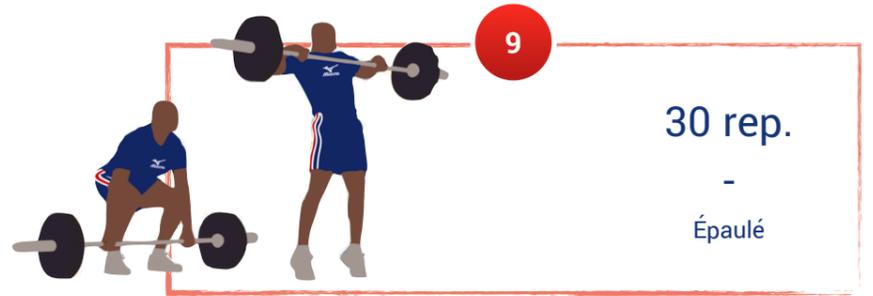


9

30 rep.

-

Épaulé



10

30 rep.

-

Pectoraux

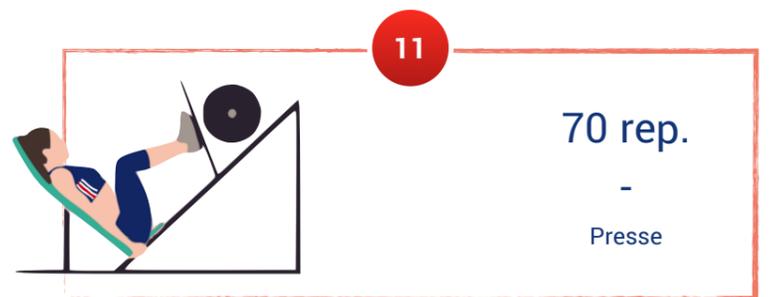


11

70 rep.

-

Presse



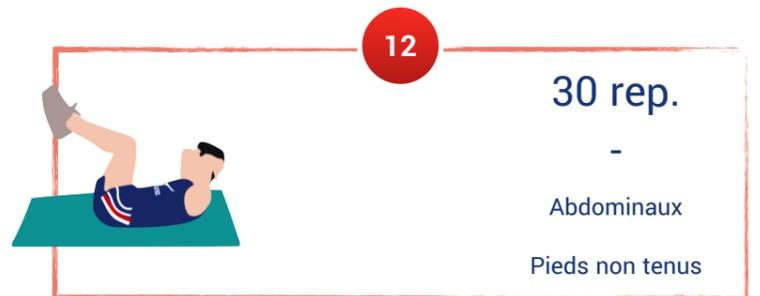
12

30 rep.

-

Abdominaux

Pieds non tenus

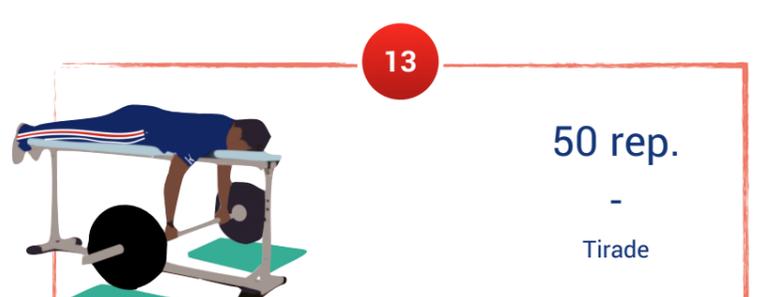


13

50 rep.

-

Tirade



14

30 rep.

-

Dorsaux

Arrêt 2 s. en position haute



15

30 rep.

-

Ischios

