

CIRCUIT ADAPTÉ

Prévention de la fracture costale

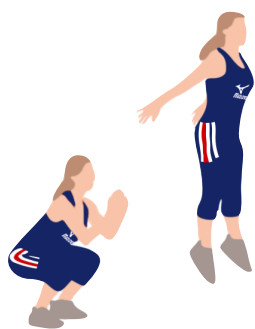
- Circuit adapté, variante du Circuit 2
- réaliser 2 à 3 circuits : pause 30 à 45 s entre les ateliers, 5 min entre les circuits.
- Adapter les charges en fonction du ressenti de l'athlète lors de la reprise de la musculation.

30 rep.

-

Bonds

1



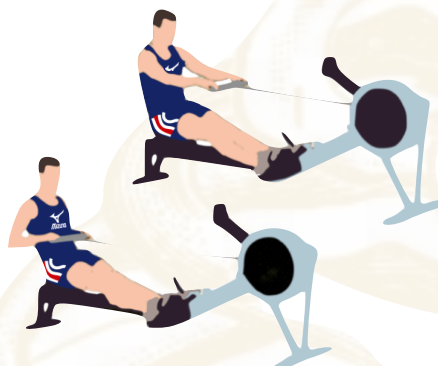
70 rep.

-

Volet 10

Tirage bras seul

2



30 rep.

-

Lombaires

3



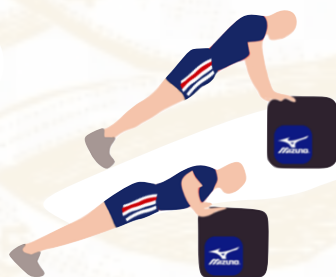
30 rep.

-

Dos plat

Pompes

4



40 rep.

-

2 x 5 à 10 kg

Biceps

5



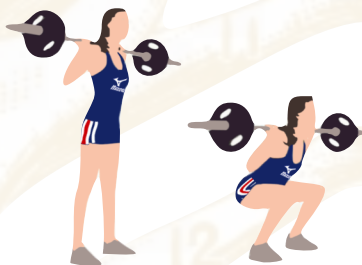
50 rep.

-

Charge du C2

Squat

6



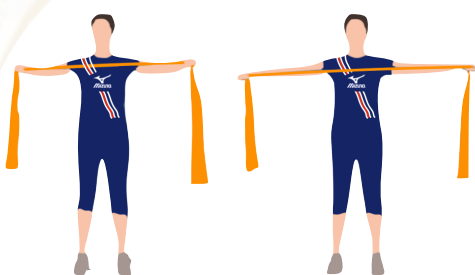
40 rep.

-

Elastique

Deltoïde

7



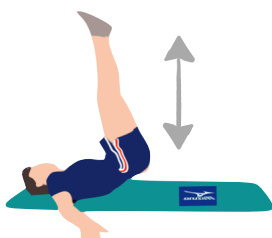
30 rep.

-

Décoller légèrement
le bassin du sol

Abdominaux

8



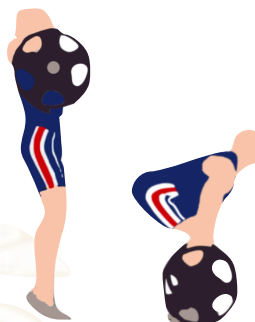
9

30 rep.

-

Charge du C2

Epaulé



10

30 rep.

-

Pousser mains et
genoux

Abdominaux



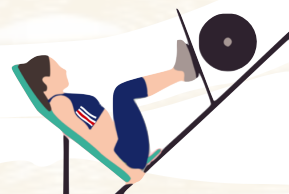
11

70 rep.

-

Charge C2

Presse



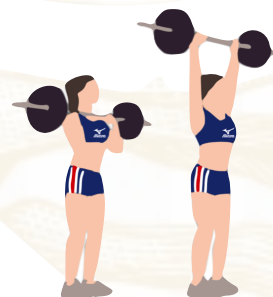
12

30 rep.

-

10 à 15 kg

Développé clavicule



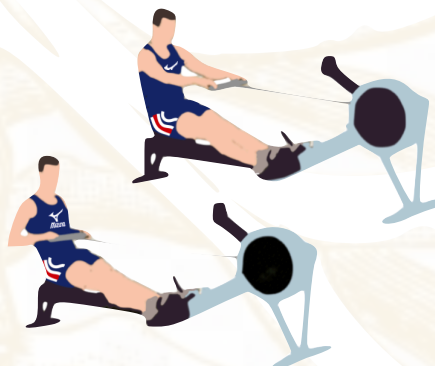
13

50 rep.

-

Volet 10

Tirage bras seul



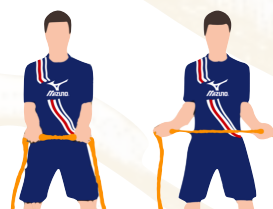
14

30 rep.

-

Elastique, paumes
vers le haut

Fixateur de l'omoplate



15

30 rep.

-

Charge du C2

Ischios

