

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.

1

Bonds

70 rep.

2

Volet 10

Tirage bras seul

30 rep.

3

Lombaires

30 rep.

4

Dos plat

Pompes

40 rep.

5

2 x 5 à 10 kg

Biceps

50 rep.

6

Charge du C2

Squat

40 rep.

7

Elastique

Deltoïde

30 rep.

8

Décoller légèrement le bassin du sol

Abdominaux

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

