

CIRCUIT 2

Musculation Para Aviron

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON

PR1 / PR2

1 - TIRADE ROWING

70 répétitions
50% du maximum

10 - DORSAUX

30 répétitions
2 x 3 à 10 kg

2 - DORSAUX-SPINAUX

30 répétitions
5 à 15 kg

9 - TIRADE ROWING

50 répétitions
60% du maximum

3 - DEVELOPPE COUCHE

40 répétitions
25 à 40 kg

8 - ABDOMINAUX

30 répétitions
2 à 5 kg

4 - TIRADE HORIZONTALE

50 répétitions

7 - PECTORAUX

30 répétitions
2 x 2 à 10 kg

5 - DENTELE ANTERIEUR

20 répétitions
2 x 2 à 3 kg

6 - SCAPULAIRES

20 répétitions
2 x 2 à 3 kg

