

CIRCUIT 2

Musculation Para Aviron

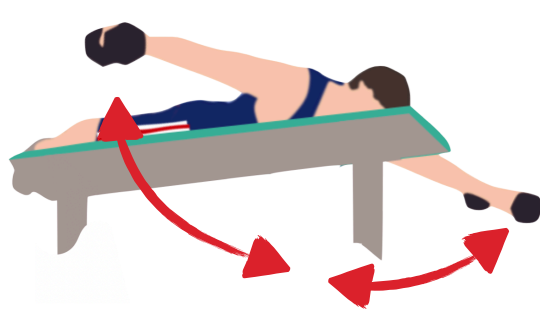
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON

PR1 / PR2



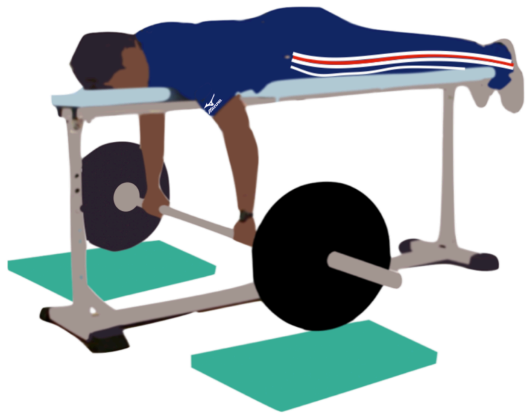
1 - TIRADE ROWING
70 répétitions
50% du maximum

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 - DENTELLE ANTERIEUR
20 répétitions
2 x 2 à 3 kg

6 - SCAPULAIRES
20 répétitions
2 x 2 à 3 kg

