

# CIRCUIT 2

**Musculation Para Aviron**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON

## PR3

1 - SAUTS VERTICAUX  
ou flexions  
30 sauts

15 - ISCHIOS JAMBIERS  
30 répétitions  
10 à 15 kg

2 - TIRADE ROWING  
70 répétitions  
50% du maximum

14 - DORSAUX  
30 répétitions  
2 x 3 à 10 kg

3 - DORSAUX-SPINAUX  
30 répétitions  
5 à 15 kg

13 - TIRADE ROWING  
50 répétitions  
60% du maximum

4 - DEVELOPPE COUCHE  
40 répétitions  
25 à 40 kg

12 - ABDOMINAUX  
30 répétitions  
2 à 5 kg

5 - TIRADE HORIZONTALE  
50 répétitions

11 - PRESSE  
70 répétitions  
30 à 70 kg

6 - SQUATS  
50 répétitions  
50% du maximum

10 - PECTORAUX  
30 répétitions  
2 x 2 à 10 kg

7 - DENTELE ANTERIEUR  
20 répétitions  
2 x 2 à 3 kg

9 - ÉPAULÉS  
30 répétitions  
50% du maximum

8 - SCAPULAIRES  
20 répétitions  
2 x 2 à 3 kg

