

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

