



# CATALOGUE DES SÉANCES DE MUSCULATION

## Catégories Senior A et Senior U23

(à partir du 24 mars 2025)

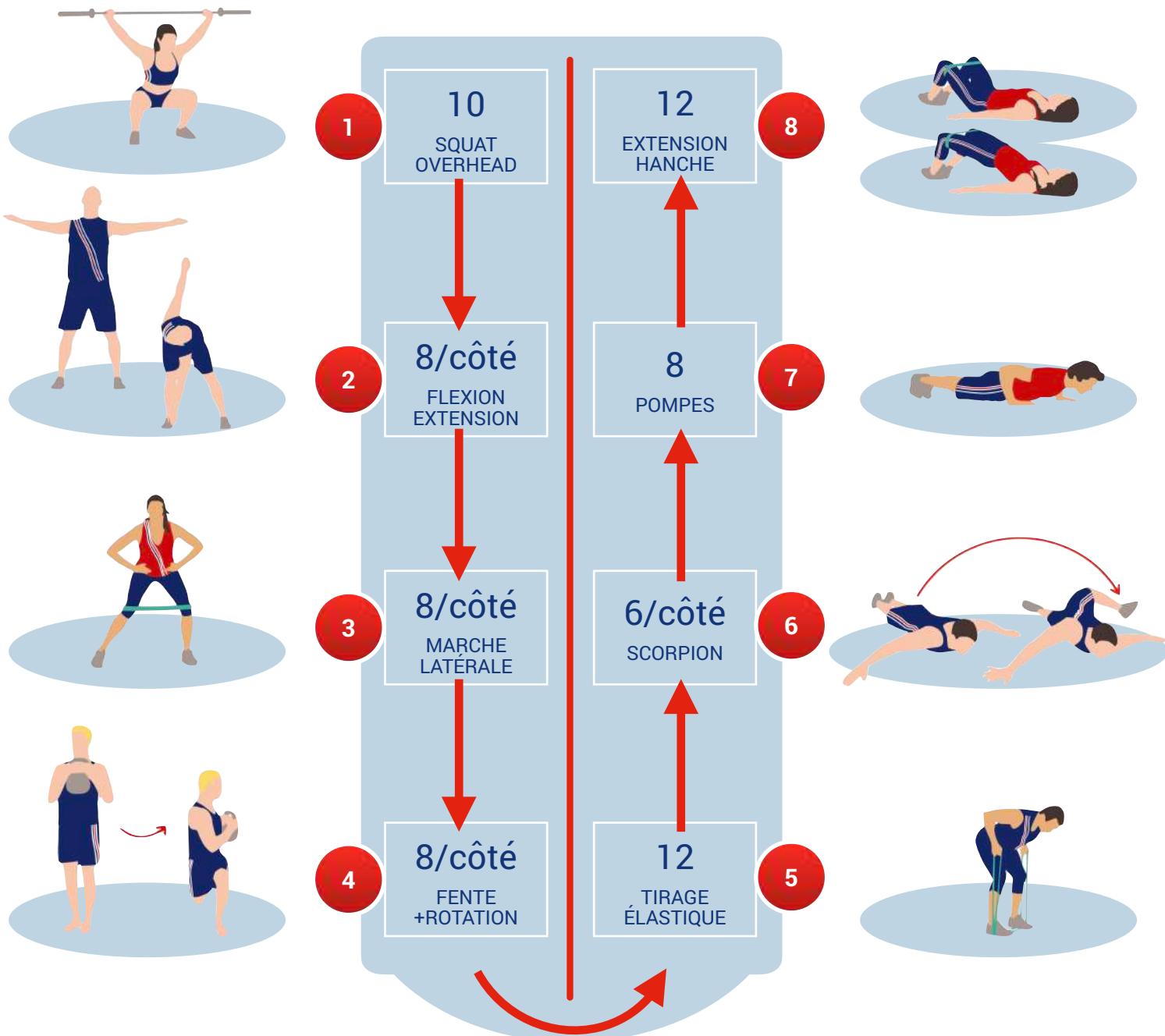
# SA ET U23 / ECHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

À réaliser avant chaque séance de musculation

Durée de la séance : 10 à 15 minutes.

Enchaîner les exercices en recherchant l'amplitude gestuelle.

Porter une **attention particulière** au positionnement du bassin et du dos.



Conception : Ashlee ROWE

1 - Squats « Overhead » avec barre/bâton

2 - Flexions/extensions de hanche, debout

3 - Marche latérale avec élastique

4 - Fentes avec rotations, avec haltère

5 - Tirades buste penché avec élastique

6 - Scorpion

7 - Pompes

8 - Extensions de hanche avec élastique

# SA ET U23 / FORCE MAXIMALE

Macrocycle 1/2 - mésocycle 2 à partir du 24 mars 2025 | Alternance des séances A, B et C

## SÉANCE A

Durée de la séance : environ 50 minutes.

Objectif : force maximale.

Charges : individualisées, en fonction du 1RM pour les exercices 1a et 1b. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions).

Répétitions : le détail des séries et des répétitions est mentionné dans les tableaux correspondant aux séances.

Récupération : enchainez les exercices 1a et 1b. Effectuez la première série, faites une courte pause, puis passez à l'autre exercice. Reposez-vous 60" à 120" après les deux séries et répétez jusqu'à ce que toutes les séries 1a et 1b soient terminées. Procédez de la même manière pour 2a et 2b, et ainsi de suite.



1a

SQUAT

1b



2a

SOULEVÉ DE TERRE PIEDS DÉCALÉS

DÉVELOPPÉ INCLINÉ

2b



3a

ABDOS SUSPENDUS

ABDOS OBLIQUES

3b



DÉVELOPPÉ ÉPAULE

3c



Conception : Ashlee ROWE

# SA ET U23 / FORCE MAXIMALE

Macrocycle 1/2 - mésocycle 2 à partir du 24 mars 2025 | Alternance des séances A, B et C

## SÉANCE B

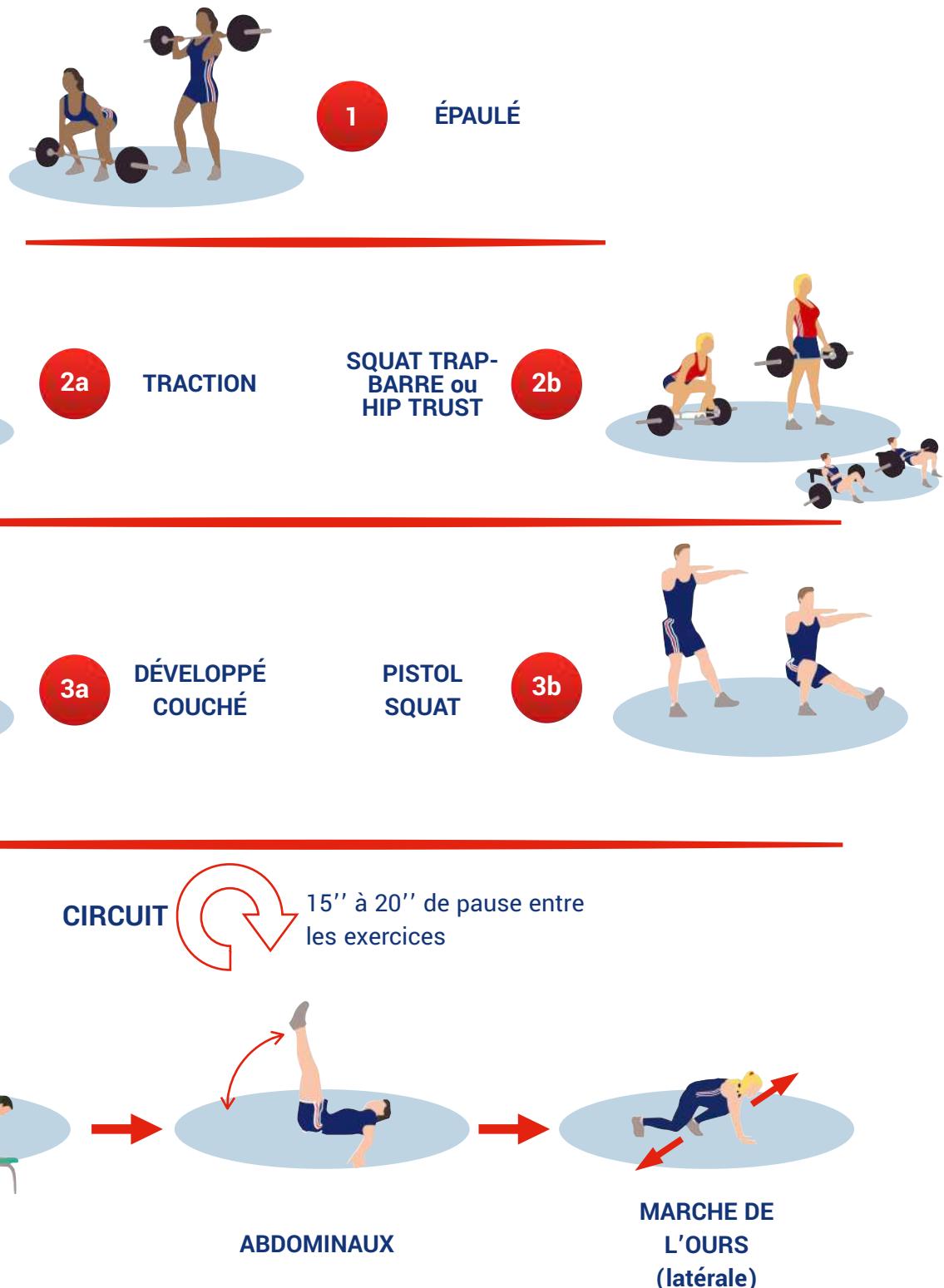
Durée de la séance : environ 80 minutes.

Objectif : force maximale.

Charges : individualisées, en fonction du 1RM pour l'exercice 1. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions).

Répétitions : le détail des séries et des répétitions est mentionné dans les tableaux correspondant aux séances.

Récupération : environ 180'' entre chaque série d'épaulé, 60'' à 120'' après les enchainements 2a/2b et 3a/3b.



Conception : Ashlee ROWE

# SA ET U23 / FORCE MAXIMALE

Macrocycle 1/2 - mésocycle 2 à partir du 24 mars 2025 | Alternance des séances A, B et C

## SÉANCE C

Durée de la séance : environ 50 minutes.

Objectif : force maximale.

Charges : individualisées, en fonction du 1RM pour l'exercice 1. Lorsque le nombre de répétitions baisse, la charge augmente (5-10% pour 2 répétitions).

Répétitions : le détail des séries et des répétitions est mentionné dans les tableaux correspondant aux séances.

Récupération : 60" pour l'exercice 1, 120" après l'enchâinement 2a/2b, 60" pour les autres.



1

SQUAT AVANT  
ISOMÉTRIQUE

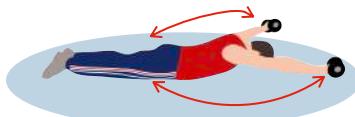
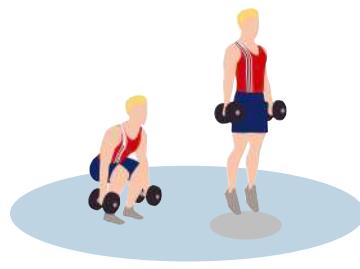


2a

PRESSE ou  
SQUAT  
BULGARE

SQUAT  
SAUTÉ AVEC  
HALTÈRES

2b

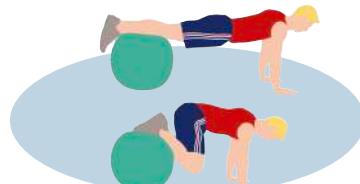


3a

DORSAUX  
SPINAUX

FLEXION  
EXTENSION  
SUR BALLON

3b



4a

EXTENSION  
DORSALE

ISCHIOS  
SUR BALLON

4b



Conception : Ashlee ROWE