

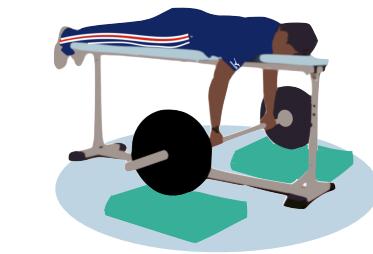
FORCE-ENDURANCE

QUADRICEPS / FESSIERS

• 3 circuits : pause 45 à 60 s. entre les ateliers, 5 min entre les circuits.

• Cadence : 30 répétitions par minute selon l'exercice.

• Le développement de la force endurance locale est la priorité de la séance. Il est nécessaire de respecter une amplitude et un rythme proches du coup d'aviron.



1

30 rep.

SAUTS SUR
UNE CAISSE

2

30 rep.

TIRADES

3

40 rep.

SQUATS

4

30 rep.

ISCHIOS

20 rep.

ÉPAULÉS
VERROUILLÉS

5

80 rep.

PRESSE

6

60 rep.

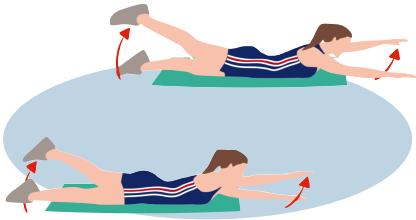
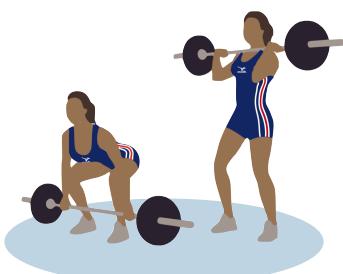
SPINAUX

7

40 rep.

FLEXIONS SUR
1 JAMBE

8



1 - Bondissements sur une caisse

2 - Tirades rowing

3 - Squats

4 - Ischios-jambiers

5 - Épaulés verrouillés

6 - Presse

7 - Superman alterné

8 - Flexions sur 1 jambe (1 côté puis l'autre)

Durée de la séance : environ 75 mn pour 3 circuits.

Répétitions : 280 par circuit, 840 pour la séance.

Vitesse de contraction : sous-maximale selon la charge, le nombre de répétitions et l'exercice.

Intensité physiologique : entre 4 et 6 mmol de lactate

