

CIRCUIT 2 FEMININ
Orientation charge

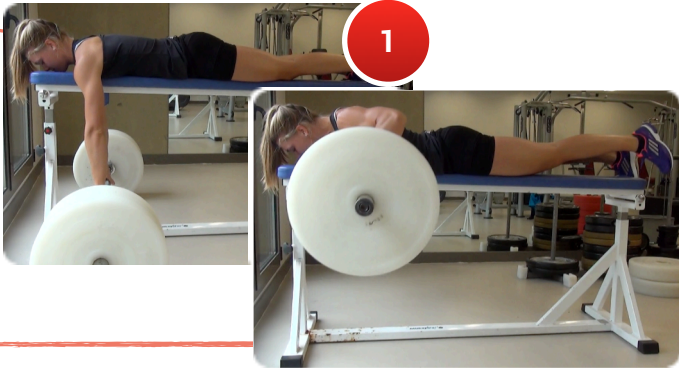
- 3 circuits : pause 1 min entre les ateliers et 5 min entre les circuits.
- Cadence : entre 20 et 30 répétitions par minute.
- **La charge est la priorité de cette séance** ; dans un premier temps, il est nécessaire de respecter la charge, puis d'augmenter progressivement le nombre de répétitions.

50 rep.

-

C2 + 10 kg

Tirade



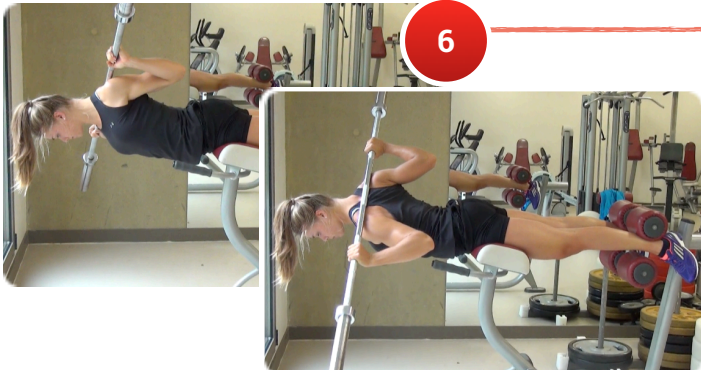
6

20 rep.

-

20 kg

Spinaux



40 rep.

-

C2 + 10 kg

Squat



7

30 montées
jambe droite

-

5 kg

puis 30 avec la gauche

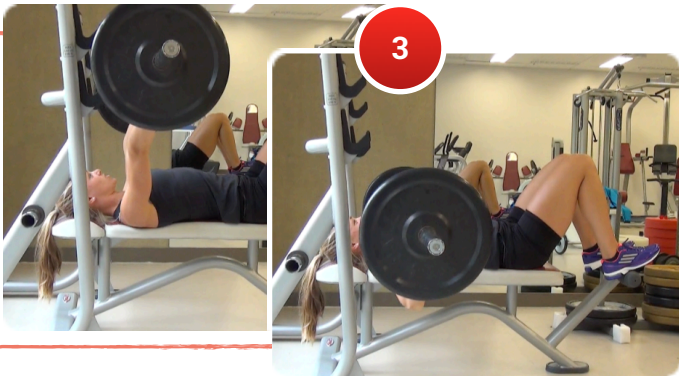


30 rep.

-

C2 + 10 kg

Développé couché



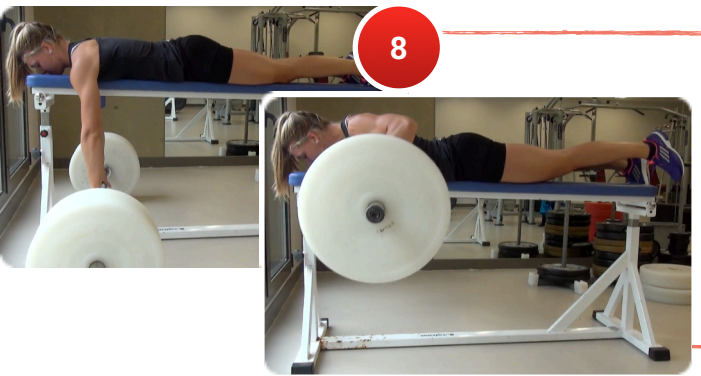
8

30 rep.

-

C2 + 20 kg

Tirade



30 rep.

-

15 kg

Maintenir la position
haute 3 secondes



4

9

30 rep.

-

Bras tendus
derrière la tête
(éventuellement une
charge de 1,25 à 2,5 kg
dans chaque main)



30 rep.

-

20 kg

Avant-bras sur bras
coudes fixés



5

10

20 rep.

-

C2 + 20 kg

Epaulé



Référence : G.BAYER, F. MAHLO Force et musculation en aviron 1996 p. 234

