

CIRCUIT 2 FEMININ

Orientation charge

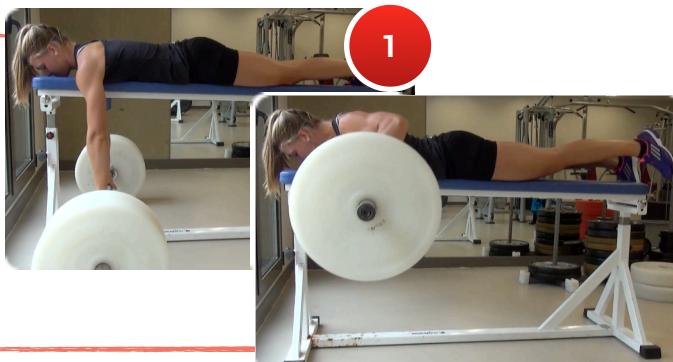
- 3 circuits : pause 1 min entre les ateliers et 5 min entre les circuits.
- Cadence : entre 20 et 30 répétitions par minute.
- **La charge est la priorité de cette séance** ; dans un premier temps, il est nécessaire de respecter la charge, puis d'augmenter progressivement le nombre de répétitions.

50 rep.

-
C2 + 10 kg

Tirade

1



40 rep.

-
C2 + 10 kg

Squat

2

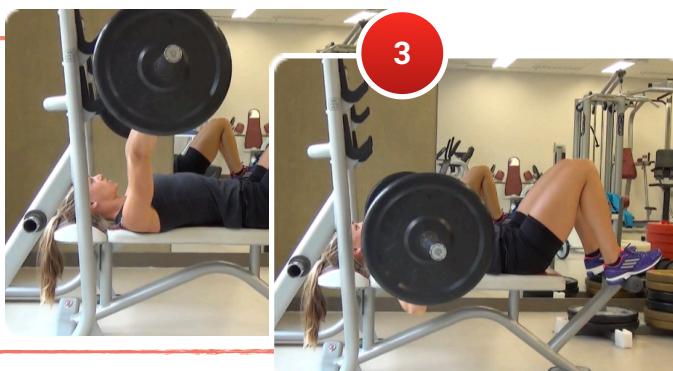


30 rep.

-
C2 + 10 kg

Développé couché

3



30 rep.

-
15 kg

Maintenir la position
haute 3 secondes

4



30 rep.

-
20 kg

Avant-bras sur bras
coudes fixés

5



20 rep.

-
20 kg

Spinaux

6



30 montées
jambe droite

-
5 kg

puis 30 avec la gauche

7

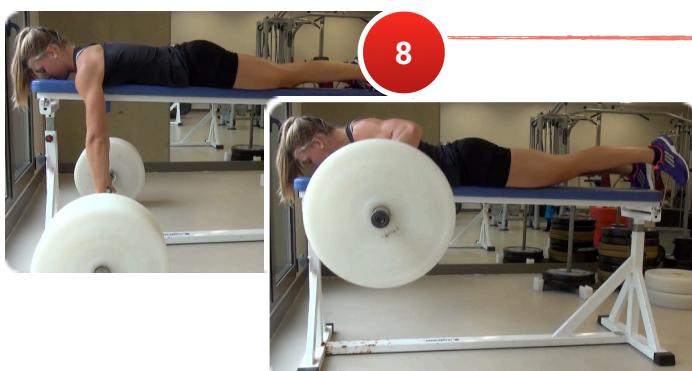


30 rep.

-
C2 + 20 kg

Tirade

8



30 rep.

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

9



30 rep.

-
20 rep.

-
C2 + 20 kg

Epaulé

10

