

CIRCUIT 2 FÉMININ

Orientation nombre de répétitions

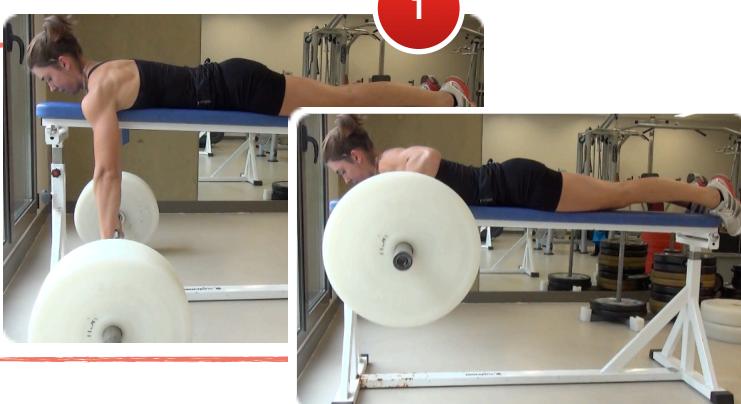
- 2 circuits : pause 30 s. entre les ateliers et 5 min entre les circuits.
- Cadence : entre 20 et 30 (objectif 30) répétitions par minute.
- **Le nombre de répétitions est la priorité de cette séance** ; il est nécessaire de déterminer une charge qui permet d'atteindre le nombre de répétitions, puis d'augmenter progressivement la charge.

150 rep.

Poids test endurance

Tirade

1



80 sauts jambe droite

-

Puis 80 sauts jambe gauche

2

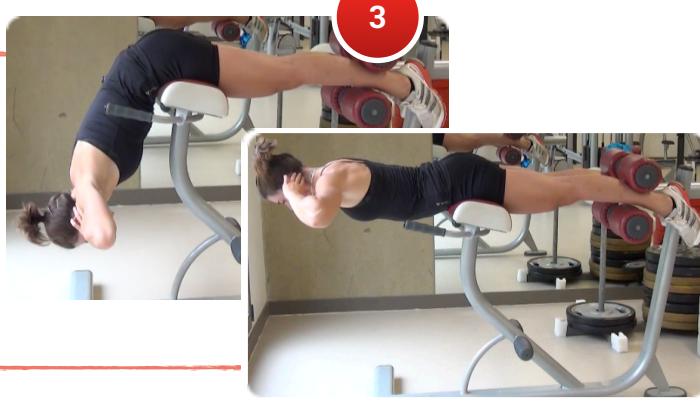


80 rep.

-

Maintenir la position haute 2 secondes

3



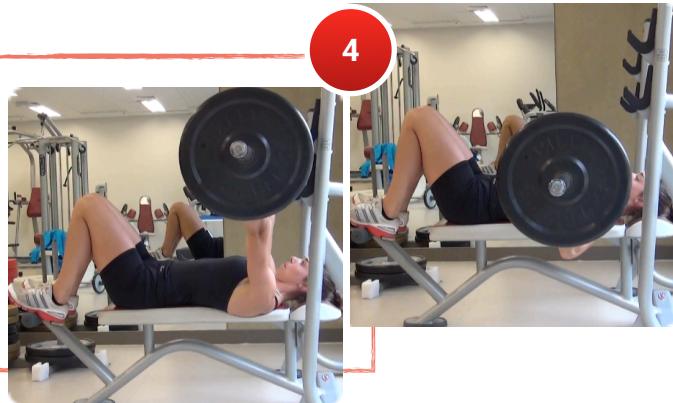
120 rep.

-

15/20 kg

Développé couché

4



80 rep.

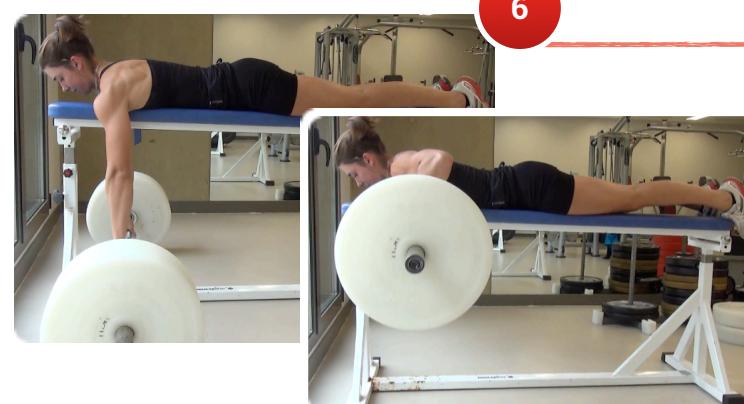
-

Abdominaux contraction préalable du transverse et du périnée

5



6

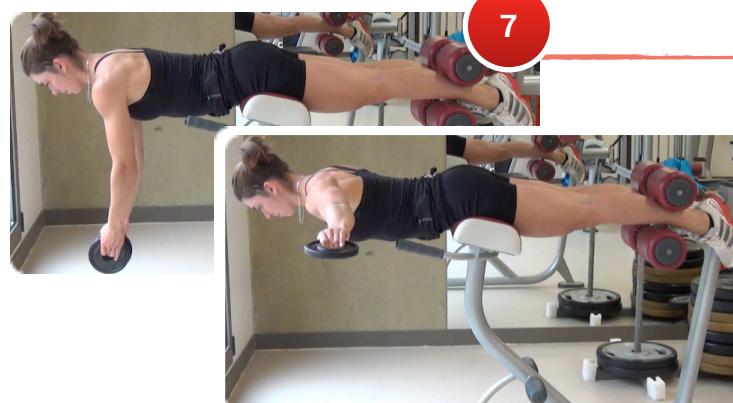


120 rep.

Poids test endurance

Tirade

7



100 rep.

-

1,25 kg

Lever latéralement les bras

8



120 rep.

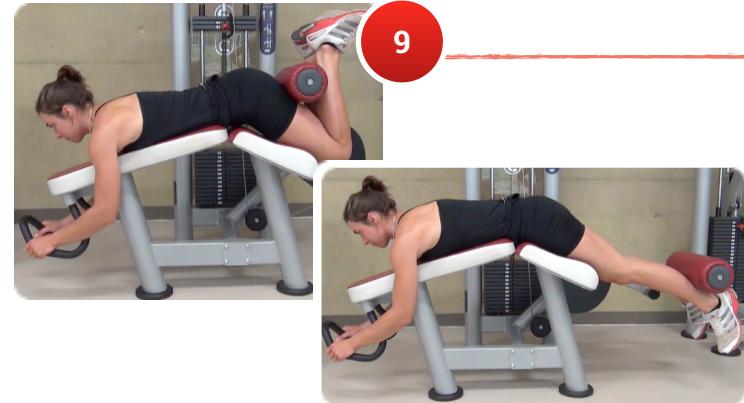
-

Poids C2

- 5 kg

Squat

9



80 rep.

-

10 kg

Ischios

10



80 rep.

-

Poids C2

- 5 à 8 kg

Epaulé

Référence : G.BAYER, F. MAHLO Force et musculation en aviron 1996 p. 233