


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



120 rep.
-
Poids test
endurance


Tirade

6



80 sauts
jambe droite
-
Puis 80 sauts jambe
gauche


2



100 rep.
-
1,25 kg


Lever latéralement les
bras

7



80 rep.
-
Maintenir la position
haute 2 secondes

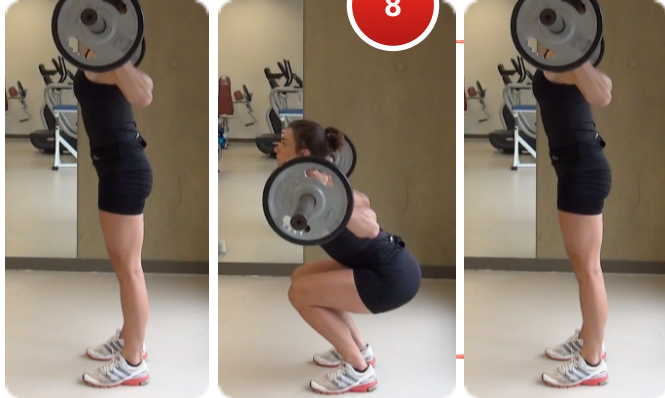
3



120 rep.
-
Poids C2
- 5 kg

Squat

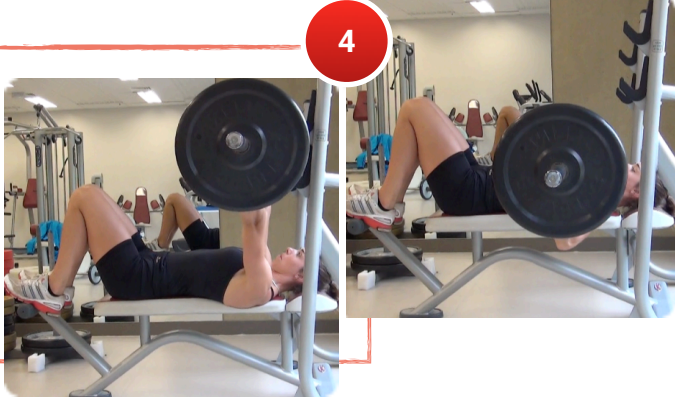
8



120 rep.
-
15/20 kg

Développé couché

4



80 rep.
-
10 kg

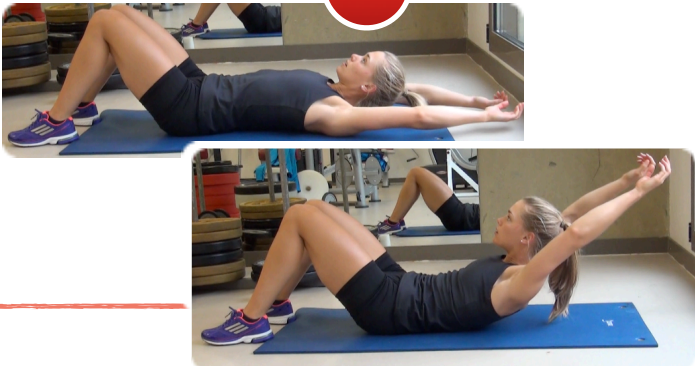
Ischios

9



80 rep.
-
Abdominaux
contraction préalable
du transverse et du
périnée

5



80 rep.
-
Poids C2
- 5 à 8 kg

Epaulé

10



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

