

# CIRCUIT 2 FÉMININ

## Orientation vitesse

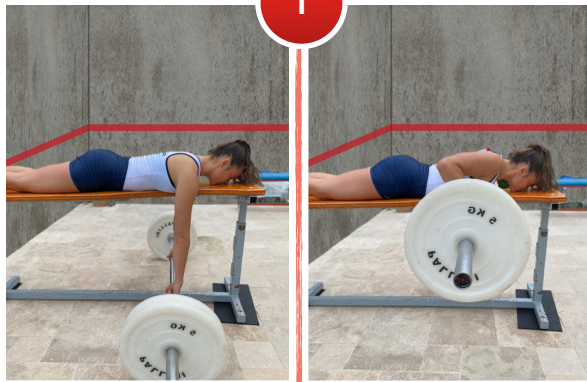
- 3 circuits : pause 1 min entre les ateliers et 5 min entre les circuits.
- Cadence : entre 24 et 30 répétitions par minute.
- **La vitesse dans la phase principale du geste est la priorité de cette séance** ; elle doit être maximale. Il est nécessaire de déterminer une charge qui permet d'atteindre le nombre de répétitions, puis d'augmenter progressivement la charge.

1

80 rep.

Poids du test  
endurance

Tirade



2

60 rep.

Poids du test  
endurance

Squat

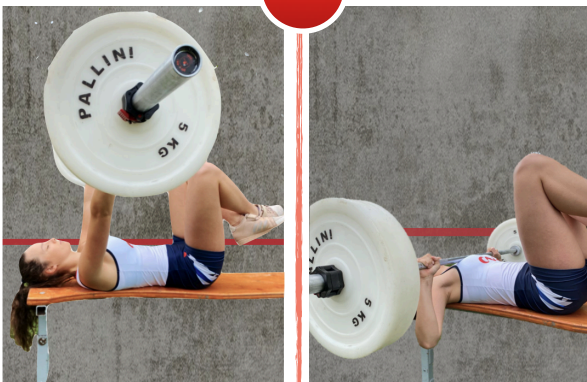


3

40 rep.

Poids du C2  
« variante de base »

Développé couché

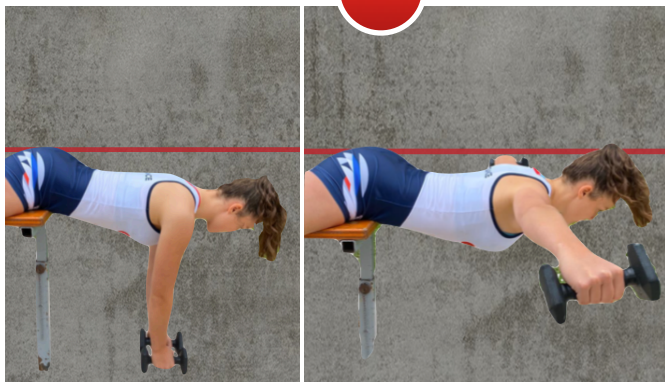


4

40 rep.

2,5 kg

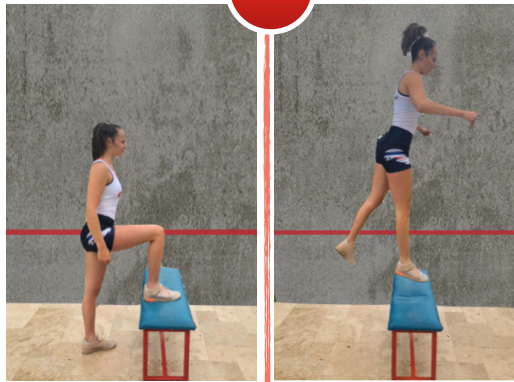
Lever latéralement les  
bras. Arrêt 1 s. en  
position haute



5

80 bonds  
surélevés

40 jambe gauche /  
40 jambe droite

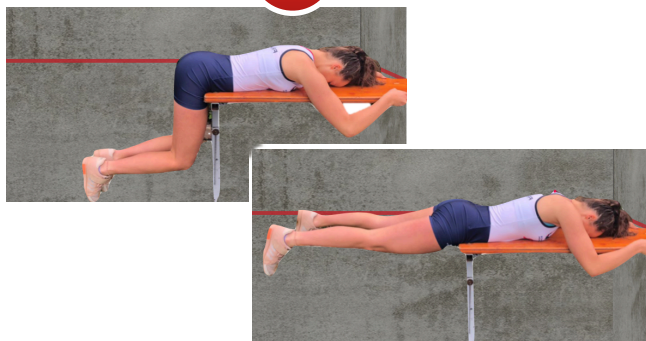


6

60 rep.

2,5 kg

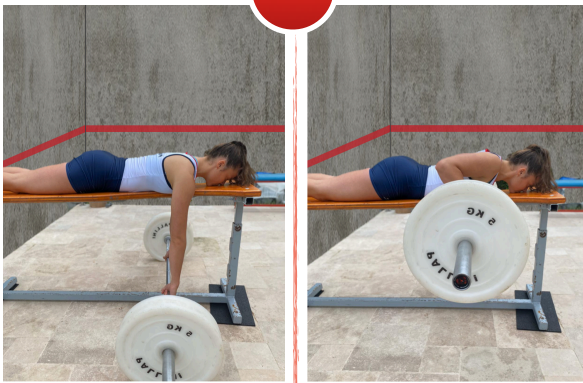
Tronc fixe,  
Lever les jambes  
Arrêt 1 s. en position  
haute



7

60 rep.  
Poids du test  
endurance  
+ 2,5 kg

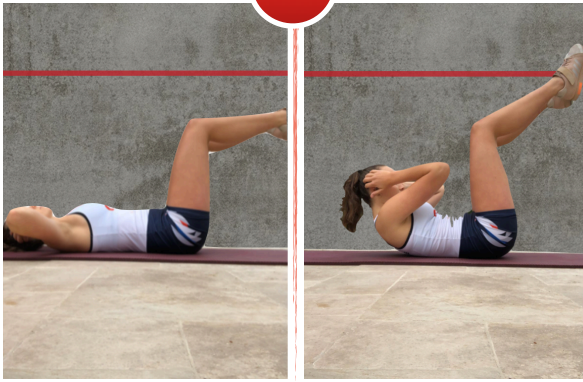
Tirade



8

40 rep.

Abdominaux  
Rapprocher tronc et  
jambes



9

60 rep.

Poids du C2  
« variante de base »

Epaulé



D'après : G.BAYER, F. MAHLO Force et musculation en aviron 1996 p. 235

