

CIRCUIT 2 FÉMININ

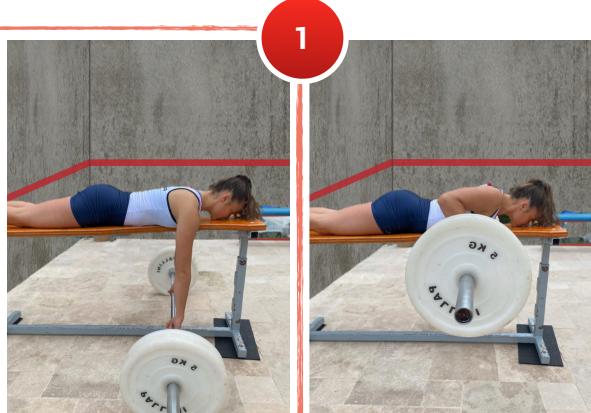
Orientation vitesse

- 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.

80 rep.

Poids du test endurance

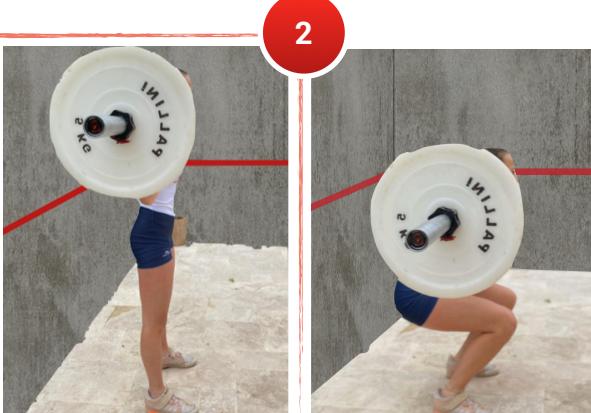
Tirade



60 rep.

Poids du test endurance

Squat

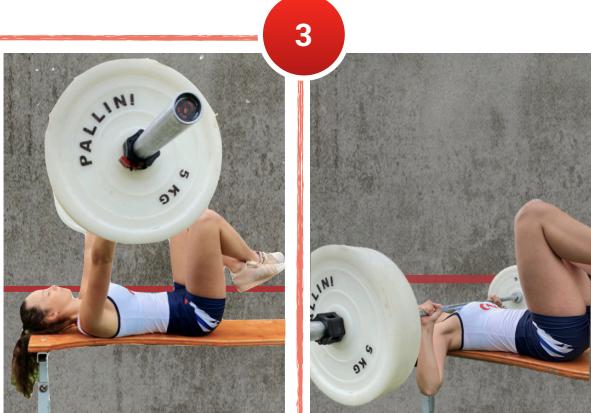


40 rep.

Poids du C2

« variante de base »

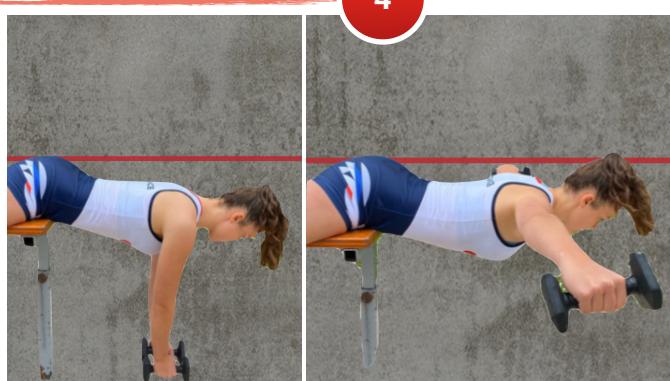
Développé couché



40 rep.

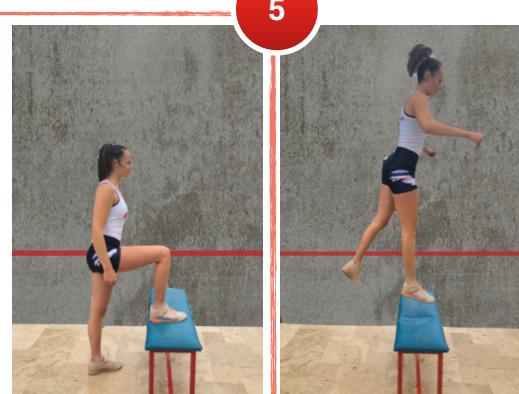
2,5 kg

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



80 bonds surélevés

40 jambe gauche / 40 jambe droite



1

2

3

4

5

6

7

8

9

60 rep.

2,5 kg

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

60 rep.

Poids du test endurance
+ 2,5 kg

Tirade

40 rep.

Abdominaux
Rapprocher tronc et
jambes

60 rep.

Poids du C2
« variante de base »

Epaulé

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