

CIRCUIT 2 JUNIOR

MATÉRIEL RÉDUIT

- 3 circuits : pause 30 s. entre les ateliers et 5 min entre les circuits.
- Cadence : 30 répétitions par minute.

30 rep.

-
Sans charge

Fléchir en gardant l'équilibre
15 rep. de chaque côté
ou faire les 30 bonds habituels

1



50 rep.

-
Volet 10

Bras seuls

2



1 min

-
Maintenir la position

3



♀ 20 / ♂ 30 rep.

-
Sans banc pour durcir

Pompes

4



20 rep.

-
15 à 25 kg

Tirades hautes, mains serrées

5



50 rep.

-
Charge C2

Squats

6

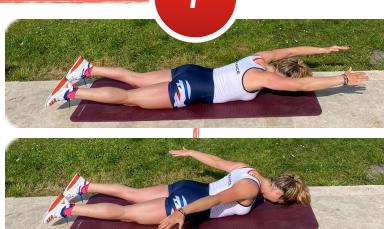


40 rep.

-
Sans charge

Deltoides et dorsaux

7



30 rep.

-
1 ou 2 kg

Scapulaires « prise d'eau »

8



9



30 rep.

-
Poids C2

Epaulés

10

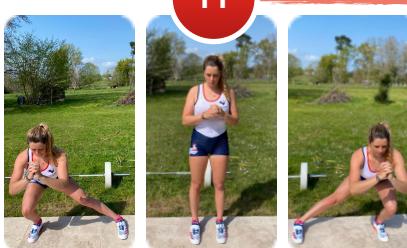


30 rep.

-
Sans charge

Abdominaux

11



30 rep.

-
Sans charge

Fentes latérale

12



30 rep.

-
Sans sauter

Burpees

13



20 rep.

-
15 à 25 kg

Tirades hautes, mains écartées

14



30 rep.

-
2,5 à 10 kg

Fentes avant
(changer de côté à chaque rep.)

15



30 rep.

-
6 à 12 kg

Tirades haltères
15 rep. de chaque côté

16



30 rep.

-
Maintenir l'alignement épaules-hanches-genoux

Ischios