


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

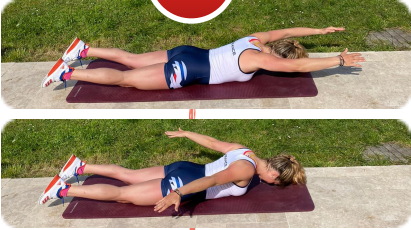
6



40 rep.  
-  
Sans charge

Deltoïdes et dorsaux


7



30 rep.  
-  
1 ou 2 kg

Scapulaires « prise d'eau »

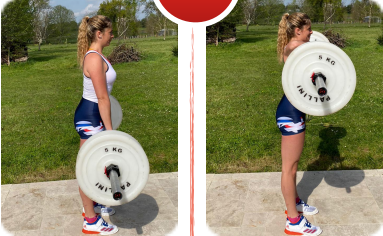
8



30 rep.  
-  
Poids C2

Epaulés

9



30 rep.  
-  
Sans charge

Abdominaux

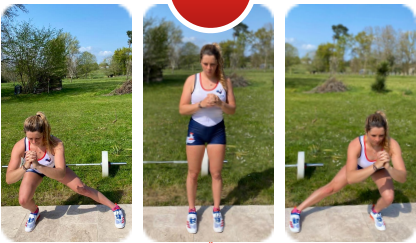
10



30 rep.  
-  
Sans charge

Fentes latérale

11



30 rep.  
-  
Sans sauter

Burpees


12



20 rep.  
-  
15 à 25 kg

Tirades hautes, mains écartées


13



30 rep.  
-  
2,5 à 10 kg

Fentes avant  
(changer de côté à chaque rep.)


14



30 rep.  
-  
6 à 12 kg

Tirades haltères  
15 rep. de chaque côté

15



30 rep.  
-  
Maintenir l'alignement épaules-hanches-genoux

Ischios

16

