

CIRCUIT 2 MASCULIN

Orientation charge

- 3 puis 4 circuits : pause 1 min entre les ateliers et 5 min entre les circuits.
- Cadence : entre 20 et 30 répétitions par minute.
- **La charge est la priorité de cette séance** ; dans un premier temps, il est nécessaire de respecter la charge, puis d'augmenter progressivement le nombre de répétitions.

10 rep.

-
Poids de
corps

Dips

1

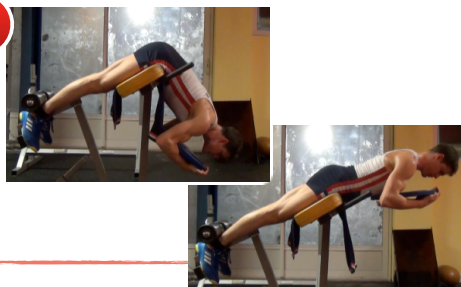


20 rep.

-
20 kg

Maintenir la position
haute 2 secondes (10°
sous l'horizontale)

2



40 rep.

-
C2 + 10 kg

Squat

3



50 rep.

-
C2 + 10 kg

Tirade

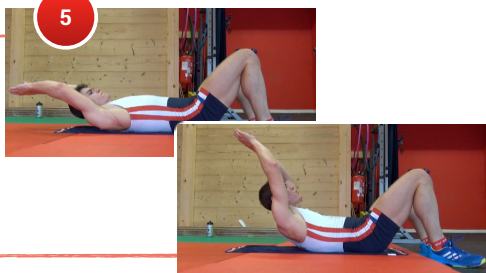
4



50 rep.

-
Bras tendus
derrière la tête
(éventuellement une
charge de 1,25 à 2,5 kg
dans chaque main)

5



20 rep.

-
C2 + 20 kg

Epaulé

6



40 sauts sur
caisse

-
Poids du
corps
60 cm

7



30 rep.

-
30 kg

Avant-bras sur bras
coudes fixés

8

20 rep.

-
C2

Epaulé jeté

9



30 rep.

-
30 kg

Ischios

10



30 rep.

-
20 kg

11



20 montées
jambe droite

-
10 kg

puis 20 avec la gauche

12



Référence : G.BAYER, F. MAHLO Force et musculation en aviron 1996 p. 220

