

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.

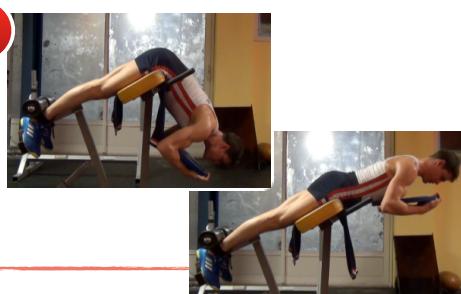
Poids de corps
Dips



20 rep.

20 kg

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



40 rep.

C2 + 10 kg

Squat



50 rep.

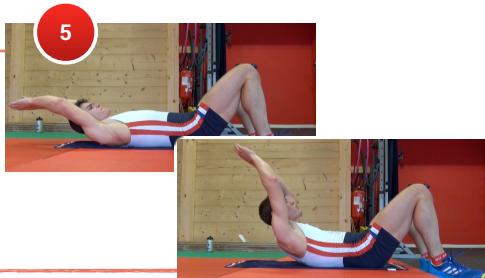
C2 + 10 kg

Tirade



50 rep.

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



20 rep.

C2 + 20 kg

Epaulé



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

7

40 sauts sur caisse

Poids du corps
60 cm



2

8

30 rep.

30 kg

Avant-bras sur bras coudes fixés



3

9

20 rep.

C2

Epaulé jeté



4

10

30 rep.

30 kg

Ischios



5

11

30 rep.

20 kg



6

12

20 montées jambe droite

10 kg

puis 20 avec la gauche

