

CIRCUIT 2 MASCULIN

Orientation nombre de répétitions

- 3 circuits : pause 1 min entre les ateliers et 5 min entre les circuits.
- Cadence : entre 20 et 30 (objectif 30) répétitions par minute.
- **Le nombre de répétitions est la priorité de cette séance** ; il est nécessaire de déterminer une charge qui permet d'atteindre le nombre de répétitions, puis d'augmenter progressivement la charge.

40 rep.

-
2 x 10 kg

Epaulé sur banc

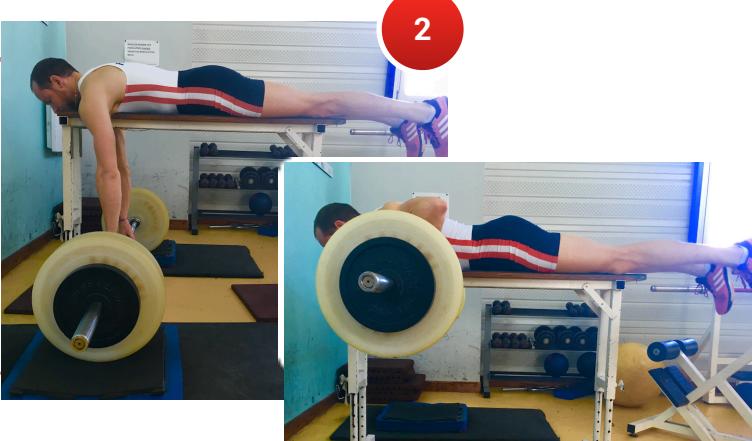


1

120 rep.

-
Poids test endurance

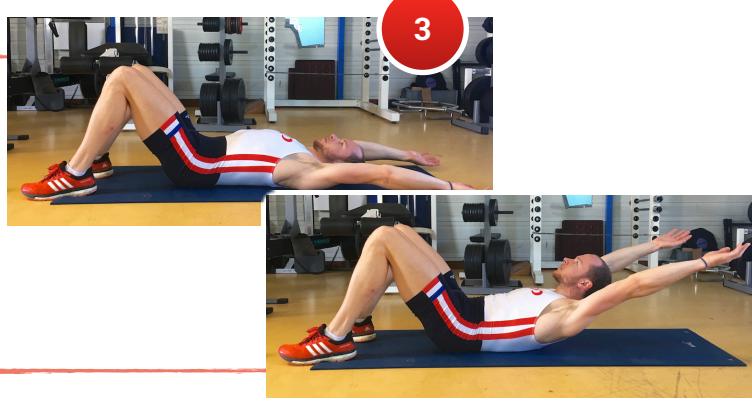
Tirade



2

40 rep.

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

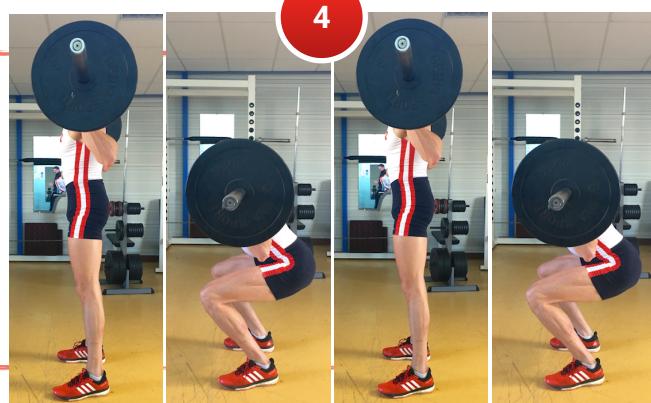


3

90 rep.

-
Poids test endurance

Squat



4

60 rep.

-
10 kg

Good morning



5



6

70 rep.

-
30 kg

Développé couché



7

60 rep.

-
Poids C2 - 10 kg

Épaule



8

90 rep.

Dyno ou presse

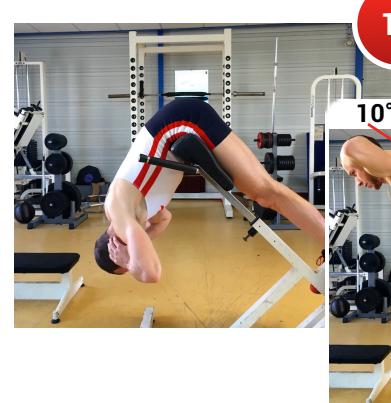


9

90 rep.

-
Poids test endurance

Tirade



10

60 rep.

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

Référence : G.BAYER, F. MAHLO Force et musculation en aviron 1996 p. 219