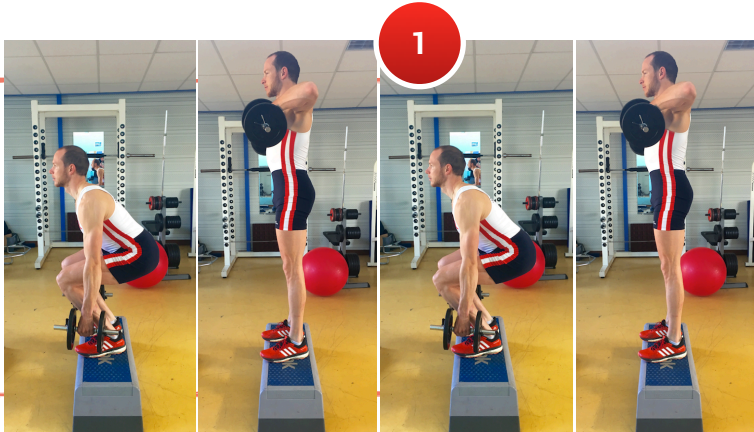


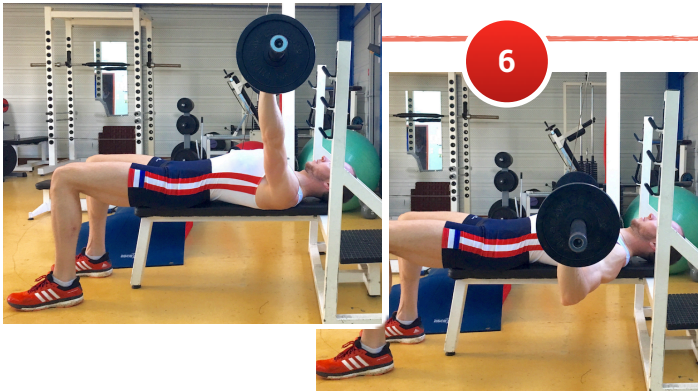
CIRCUIT 2 MASCULIN  
Orientation nombre de répétitions

- 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.

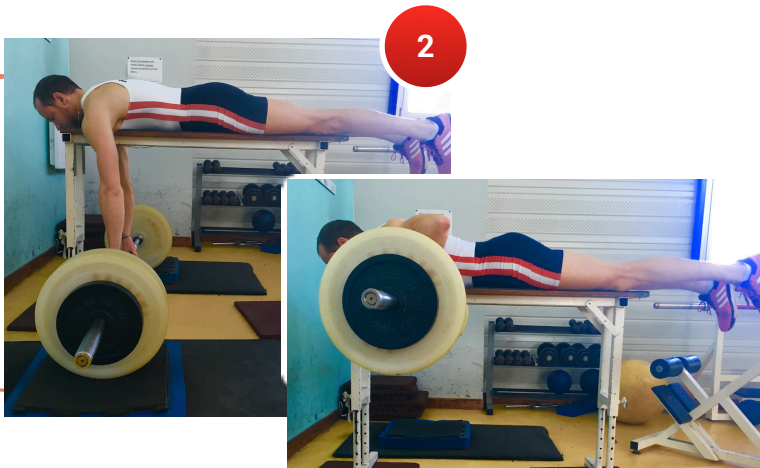
40 rep.  
-  
2 x 10 kg  
Epaulé sur banc



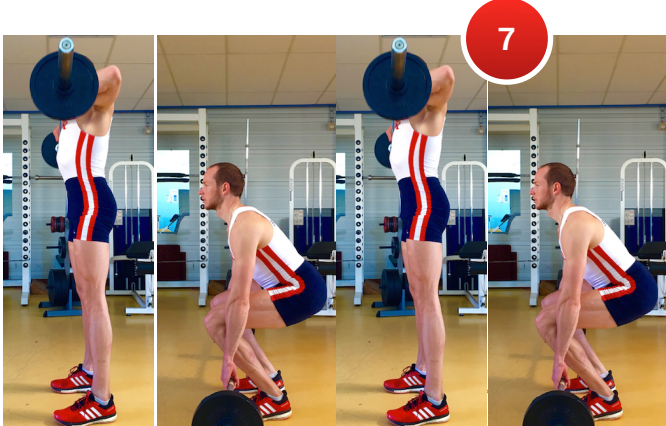
70 rep.  
-  
30 kg  
Développé couché



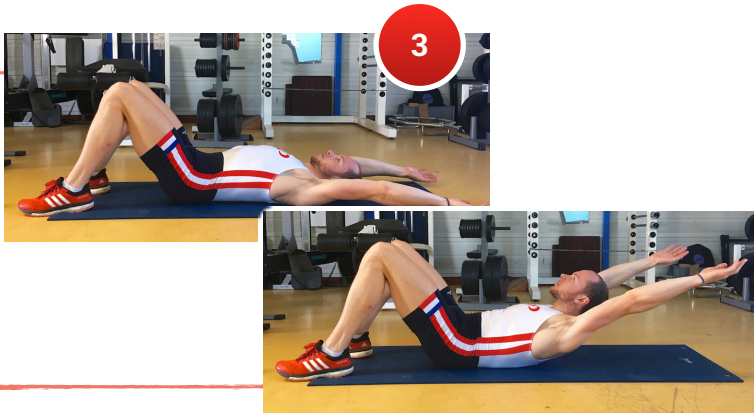
120 rep.  
-  
Poids test endurance  
Tirade



60 rep.  
-  
Poids C2 - 10 kg  
Epaulé



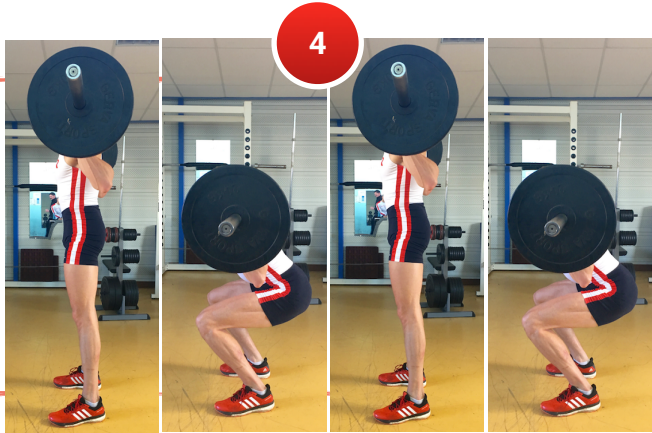
40 rep.  
-  
Bras tendus derrière la tête  
(éventuellement une charge de 1,25 à 2,5 kg dans chaque main)



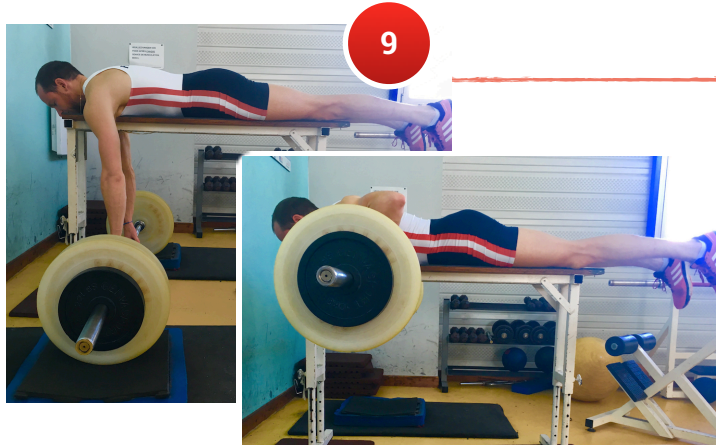
90 rep.  
-  
Dyno ou presse



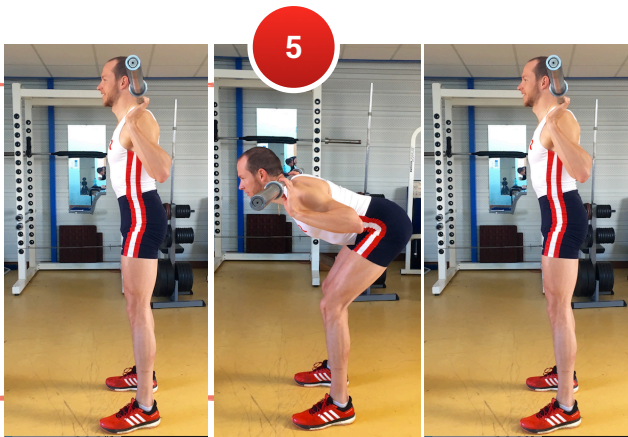
90 rep.  
-  
Poids test endurance  
Squat



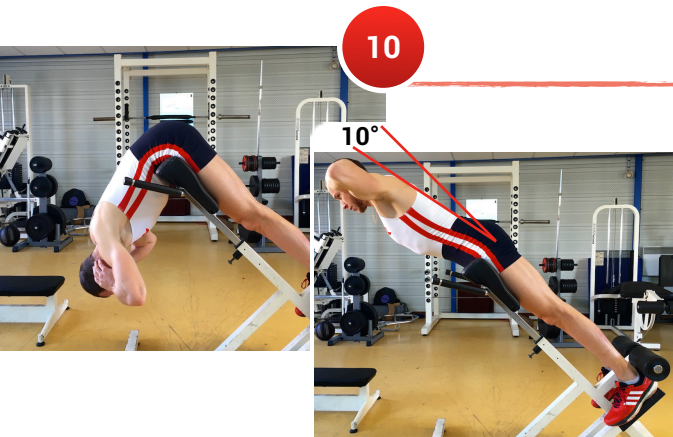
90 rep.  
-  
Poids test endurance  
Tirade



60 rep.  
-  
10 kg  
Good morning



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

