

CIRCUIT 2 SENIOR 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



70 rep.

-
Volet 10

Bras seuls



1 min

-
Maintenir la position



40 rep.

-
Sans banc pour
durcir

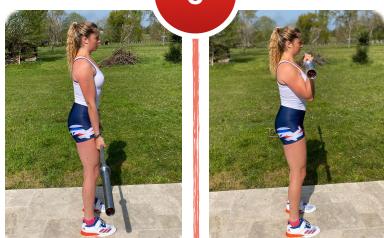
Pompes



40 rep.

-
15 à 30 kg

Avant-bras sur bras
ou tirades penchées



50 rep.

-
Charge C2

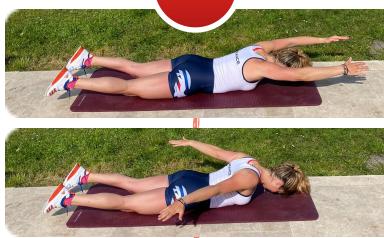
Squats



40 rep.

-
Sans charge

Deltoïdes et dorsaux

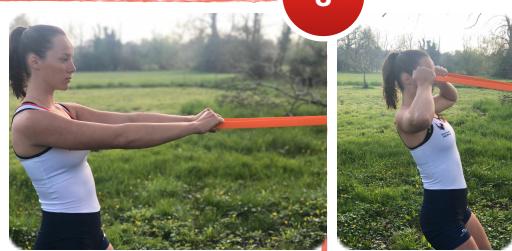


30 rep.

-
Elastique

ou scapulaires C2

Fixateurs de l'omoplate



9

30 rep.

-
Poids C2

Epaulés



10

30 rep.

-
Sans charge

Tenir la position sur l'expiration



11

30 rep.

-
Sans charge

Fentes latérale



12

30 rep.

-
Sans sauter

Burpees



13

50 rep.

-
Volet 10

Bras seuls



14

30 rep.

-
2,5 à 10 kg

Fentes avant
(changer de côté à chaque rep.)

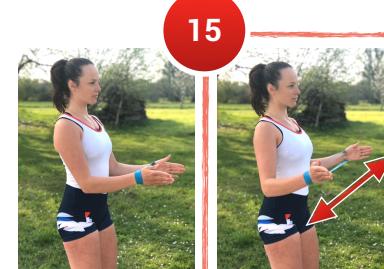


15

30 rep.

-
Elastique ou
serviette

Scapulaires-dorsaux



16

30 rep.

-
Ergo ou tenir 1mn sur les talons
et les épaules

