

CIRCUIT 2 SENIOR
MATÉRIEL RÉDUIT

- 3 circuits : pause 30 s. entre les ateliers et 5 min entre les circuits.
- Cadence : 30 répétitions par minute.

1

30 rep.

-

Sans charge

Fléchir en gardant l'équilibre
15 rep. de chaque côté
ou faire les 30 bonds habituels



2

70 rep.

-

Volet 10

Bras seuls



3

1 min

-

Maintenir la position



4

40 rep.

-

Sans banc pour durcir

Pompes



5

40 rep.

-

15 à 30 kg

Avant-bras sur bras
ou tirades penchées



6

50 rep.

-

Charge C2

Squats



7

40 rep.

-

Sans charge

Deltoïdes et dorsaux



8

30 rep.

-

Elastique

ou scapulaires C2

Fixateurs de l'omoplate





9

30 rep.

-

Poids C2

Epaulés




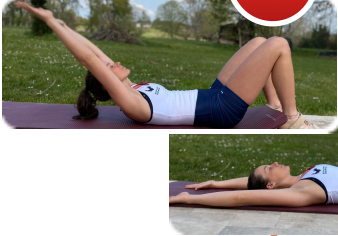
10

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

