

CIRCUIT ROUMAIN

Juniors

- Ce circuit adapté pour les juniors comporte 8 mouvements, que l'on effectue à la suite, sans repos, avec la même charge.
- Réaliser 20 répétitions par mouvements
- Réaliser 6 circuits dans la séance, récupération 2 min 30 entre les circuits.
- Charges : JF 15/20 kg - JH 25/30 kg (à adapter en fonction du niveau et de l'intensité recherchée).

ÉPAULÉS

réalisation identique au C2



SQUATS

réalisation identique au C2



TIRADES HAUTES (mains serrées)

Debout, genoux légèrement fléchis, barre devant les cuisses, mains serrées au centre : tirer jusqu'au pectoraux en gardant les coudes vers le haut



TIRADES HAUTES (mains écartées)

Debout, genoux légèrement fléchis, barre devant les cuisses, mains à largeur d'épaule : tirer jusqu'au pectoraux en gardant les coudes vers le haut



SQUATS

réalisation identique au C2



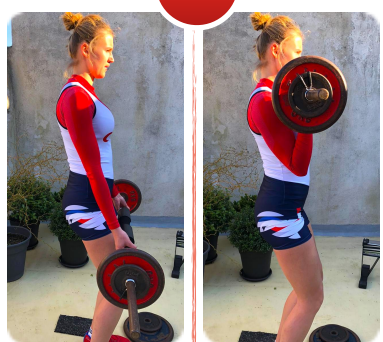
ÉPAULÉS

réalisation identique au C2



AVANT-BRAS SUR BRAS

Debout, genoux légèrement fléchis, barre posée contre les cuisses, fléchir les coudes sans les écarter du tronc



BRAS SEULS À L'ERGO

Jambes allongées, épaules basses, légèrement derrière le siège, tronc gainé, réaliser le travail bras-seuls comme en bateau



Consignes :

- Echauffement 10' (ergomètre, footing, vélo...),
- Réaliser 1 circuit barre à vide pour se familiariser avec les changements de mouvements,
- Atelier 4 : ne réaliser que 7 à 12 répétitions, la charge étant plus adaptée aux mouvements de jambes,
- Porter une attention particulière à la réalisation et aux postures sera déterminant pour l'efficacité de la séance et pour éviter les blessures.
- Atelier 8 : cadence 30 sans bouger le tronc,
- Récupération 15' actives, après le dernier circuit.