

# 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

1



## 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

2



## SQUATS

réalisation identique au C2

3



## AVANT-BRAS SUR BRAS

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

4



## SQUATS

réalisation identique au C2

5



## 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

6



## ÉPAULÉS

réalisation identique au C2

7



## BRAS SEULS À L'ERGO

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

8



### 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.