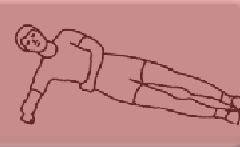
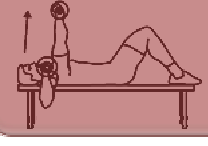
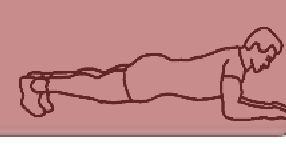
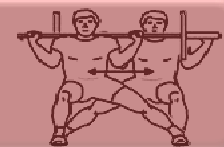
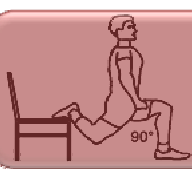
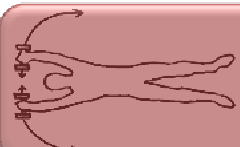
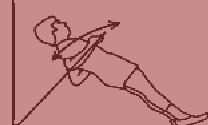
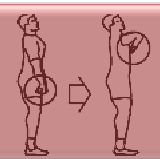


# CIRCUIT MUSCULATION

## 2009-2010

### Cadets - Jeunes

|                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Sauts verticaux</b><br/>           &gt; Doigts au sol<br/>           &gt; Pas d'aide des bras<br/>           &gt; 15 répétitions</p>                      | 1  | 19                                                                                                                                             |  <p><b>Pompes arrières</b><br/>           &gt; 40 répétitions</p>                                                                              |
|  <p><b>Tirade</b><br/>           &gt; Cadence : 30<br/>           &gt; 30 répétitions</p>                                                                        | 2  | 18                                                                                                                                             |  <p><b>Gainage latéral</b><br/>           &gt; 45 secondes/côté</p>                                                                            |
|  <p><b>Dorsaux</b><br/>           &gt; 45 secondes</p>                                                                                                            | 3  | 17                                                                                                                                             |  <p><b>Mollets</b><br/>           &gt; 30 répétitions</p>                                                                                      |
|  <p><b>Développé couché</b><br/>           &gt; 25 répétitions</p>                                                                                               | 4  | 16                                                                                                                                             |  <p><b>Gainage</b><br/>           &gt; 1 minute</p>                                                                                           |
|  <p><b>Classic nordic</b><br/>           &gt; Limiter l'amplitude AR<br/>           &gt; Pause au niveau du bassin<br/>           &gt; 15 répétitions/côté</p> | 5  | 15                                                                                                                                             |  <p><b>Fentes latérales</b><br/>           &gt; 15 répétitions/jambe</p>                                                                     |
|  <p><b>Descentes 1 jambe</b><br/>           &gt; 15 répétitions/jambe</p>                                                                                       | 6  | 14                                                                                                                                             |  <p><b>Dorsaux</b><br/>           &gt; Ne pas dépasser l'horizontale<br/>           &gt; Pas de poids<br/>           &gt; 20 répétitions</p> |
|  <p><b>Dorsaux</b><br/>           &gt; Pas de poids<br/>           &gt; 3 appuis : tête, pieds, bassin<br/>           &gt; 25 répétitions</p>                   | 7  | 13                                                                                                                                             |  <p><b>Tirade nordic</b><br/>           &gt; 25 répétitions</p>                                                                              |
|  <p><b>Scapulaires</b><br/>           &gt; Bras tendus, les 2 en même temps<br/>           &gt; Amplitude 20 cm max<br/>           &gt; 20 répétitions</p>      | 8  | 12                                                                                                                                             |  <p><b>Abdominaux</b><br/>           &gt; 40 répétitions</p>                                                                                 |
|  <p><b>Epaulé</b><br/>           &gt; 20 répétitions</p>                                                                                                        | 9  | 11                                                                                                                                             |  <p><b>Fentes avant</b><br/>           &gt; Sans déplacement<br/>           &gt; 15 répétitions/jambe</p>                                    |
| <p>Récup entre les exercices : 1 min</p> <p>Récup entre les circuits : 5 min</p>                                                                                                                                                                  | 10 |  <p><b>Pectoraux</b><br/>           &gt; 25 répétitions</p> | 2 circuits                                                                                                                                                                                                                        |