CIRCUIT MUSCULATION
2009-2010
Cycle Force Endurance

1 — Sauts verticaux
> Doigts au sol
> Pas d'aide des bras
> 30 répétitions

2 — Tirade
> Cadence : 30
> 50 répétitions

3 — Dorsaux
> Charge faible
> 30 répétitions

4 — Développé couché
> 40 répétitions

5 — Classic nordic
> Limiter l'amplitude AR
> Pause au niveau du bassin
> 20 répétitions/côté

6 — Squats
> Cadence : 30
> Finir sur les pointes de pied
> 30 répétitions

7 — Dorsaux
> 3 appuis : tête, bassin, pieds
> 40 répétitions

8 — Scapulaires
> Bras tendus, les 2 en même temps
> Amplitude 20cm max
> 30 répétitions

9 — Epaulé
> Cadence : 26
> 30 répétitions

10 — Pectoraux
> 30 répétitions

11 — Fentes avant
> Pas de déplacement
> 20 répétitions/jambe

12 — Abdominaux
> Sans relâcher
> 40 répétitions

13 — Tirade nordic
> 30 répétitions
> Pas d'aide du bassin

14 — Dorsaux
> Ne pas dépasser l'horizontale
> 30 répétitions

15 — Fentes latérales
> 20 répétitions/jambe
> Pas de déplacement

Exercices enchaînés

Récup entre les circuits : 3 min

2 circuits