

ACQUISITION DE LA FORCE - MUSCULATION - CIRCUIT 1

Observations: un apprentissage est recommandé avant de débuter les exercices pour une réalisation juste et sécurisée.

Charge: 80 à 100 %
 Pause entre les séries: 3'
 Pause entre les ateliers: 3'
 Durée de la séance: 1H 45 (inclus échauffement au sol + étirements)
Échauffement avec charge
Tentative de record

N°	Exercice	Réalisation	Charge (%)	Séries	Répétitions
1	Épaule	Explosif (vitesse - puissance)	50	2	10
		Traction haute des coude	80	3	5
		Ne pas retenir la barre sur la descente	90	2	3
		Enchaînement coordonné(jambes,dos,bras)	100	1	1
2	Tirade de bras	Explosif (vitesse - puissance)	50	2	10
		Ne pas retenir la barre sur la descente	80	3	5
		Traction symétrique des deux bras	90	2	3
		Buste, bassin en contact avec la planche	100	1	1
3	Développé-couché	Explosif (vitesse - puissance)	50	2	10
		Descente contrôlée	80	3	5
		Dos à plat sur le banc	90	2	3
			100	1	1
4	Squat	Explosif (vitesse - puissance)	50	2	10
		Soutien actif du dos	80	3	5
		Flexion de jambes maîtrisée	90	2	3
		Eviter la flexion maximale	100	1	1
5	Abdominaux	Dos au sol, mains sur poitrine Cuisses à 45 ° contre un espalier	0	4	30
6	Lombaires	Sur table de tirade ou appareil spécifique Pieds maintenus ou bloqués Dos horizontal sur la fin de l'extension	0	3	15