

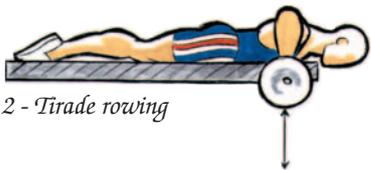
CIRCUIT



2 MUSCULATION



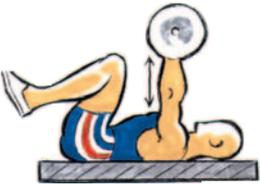
1 - Sauts verticaux



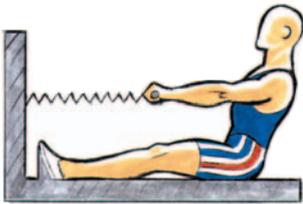
2 - Tirade rowing



3 - Dorsaux-Spinaux



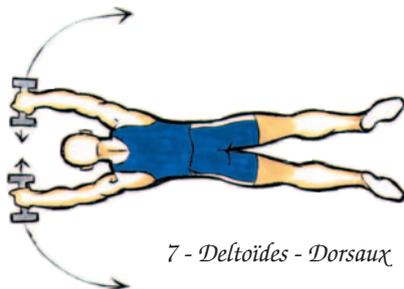
4 - Développé couché



5 - Tirade horizontale



6 - Squats



7 - Deltoïdes - Dorsaux



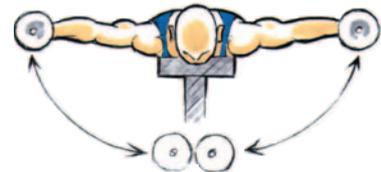
8 - Scapulaires



9 - Épaulé



15 - Ischios jambiers



14 - Dorsaux



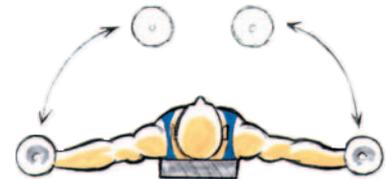
13 - Tirade rowing



12 - Abdominaux



11 - Presse



10 - Pectoraux

1- SAUTS VERTICAUX
(en extension complète)
30 sauts

15- ISCHIOS JAMBIERS
30 répétitions
20 kg

2- TIRADE ROWING
70 répétitions
50% du maximum

14- DORSAUX
30 répétitions
2 x 5 Kg à 10 kg

3- DORSAUX-SPINAUX
30 répétitions
5 à 15 kg

13- TIRADE ROWING
50 répétitions
60% du max.

4- DÉVELOPPÉ COUCHÉ
40 répétitions
25 à 40 kg

12- ABDOMINAUX
30 répétitions
2,5 à 5 kg

5- TIRADE HORIZONTALE
50 répétitions

11- PRESSE
70 répétitions
50 à 90 Kg

6- SQUATS
50 répétitions
(50% du maximum)

10- PECTORAUX
30 répétitions
2 à 10 Kg

7- DELTOIDES-DORSAUX
40 répétitions
2,5 à 5 Kg

9- ÉPAULÉ
30 répétitions
(50% du maximum)

8- SCAPULAIRES
1 x 20 répétitions
2,5 à 5 Kg