

SEANCES

FE-V0

FE-V1

FE-V1+

FE-V2

FE-V3

FE-V4

FE-V5

FE-V6

Forme	1 Circuit		1 Circuit		1 Circuit		1 Circuit		1 Circuit, sans matériel		1 Circuit		1 Circuit		2 Circuits	
Objectifs	Général		Général/Contraste		Général/Contraste		Général sans TP/DC		Général		Général/Contraste FE-V1+(1T,1P)		Général/Contraste FE-V4-1P,ench. plus dur		Général/regroupé par région Augmenter impact régional C1:T+P, C2:Gainage	
Tractions par Tour	115		100		110		160		90		140		140		115	
Poussées par Tour	70		100		110		70		80		140		100		115	
Gainages par Tour	230		230		230		320		205		230		240		290	
Temps par Tour	21mn		21mn		22mn		26mn		24mn		26mn		24mn		C1:14mn, C2:12mn	
Séance Type	83mn	3T	57mn	2T	59mn	2T	67mn	2T	92mn	3T	67mn	2T	63mn	2T	67mn	2T chaque circuit
Nb de Postes	10		9		9		13		11		11		10		13	

Exo 1/Reps	TP	50	TP	40	TP	30	ST	40	Ab	50	TP	40	TP	40	PpBelges/Bf	40
Exo 2/Reps	Ab	50	Ab	50	Ab	50	Ab	50	Pp	50	Ab	50	DC	40	Pp	50
Exo 3/Reps	DC	40	DC	40	DC	30	DN	40	Obl	40	DC	40	Sq	30	TP	50
Exo 4/Reps	PpBelges/Bf	25	Obl	50	Obl	50	Obl	50	Oiseaux	30	Obl	50	Ab	60	DC	40
Exo 5/Reps	Obl	50	Sq	40	Sq	40	Sq	40	Sauts V.	20	TP	60	TP	60	Rext	40
Exo 6/Reps	Sq	40	TP	60	TP	80	Pou V.	50	Tractions	20	Lb	40	DC	60	Biceps	25
Exo 7/Reps	T1h	40	Lb	40	Lb	40	Triceps	30	Pp serrées	30	DC	60	Lb	50	Triceps	25
Exo 8/Reps	Lb	40	DC	60	DC	80	Lb	40	Lb	5x20"	Sq	40	PpBelges/Bf	40		
Exo 9/Reps	Pp	30	Rext	50	Rext	50	Oiseaux	30	Ab	50	PpBelges/Bf	40	Rext	50		
Exo 10/Reps	Rext	50					Biceps	30	T1h	40	Rext	50	Obl	50		
Exo 11/Reps							Ab	50	Rext	40	Pp	40				
Exo 12/Reps							T1h	50								
Exo 13/Reps							Rext	50								
Exo 14/Reps																

SEANCES

FE-V7

FE-V8

FE-V9

FE-V10

FE-V11

FE-V12

FE-V13

Forme	3 Circuits		1 Circuit		1 Circuit		1 Circuit		1 Circuit		1 Circuit		1 Circuit	
Objectifs	Général/regroupé par famille Augmenter impact local C1:T, C2:P, C3:Gainage		Dissocié Tractions Surcharger impact		Dissocié Poussées Surcharger impact		Dissocié Gainage Surcharger impact, relâcher buste		Général Organisation Libre Variante		Général Puissance/Endurance		Tractions/poussées Endurance/Puissance	
Tractions par Tour	115		250		0		0		?		80		430	
Poussées par Tour	115		0		225		0		?		80		140	
Gainages par Tour	240		40		40		300		?		170		0	
Temps par Tour	C1:8mn, C2:8mn, C3:9mn		12mn		12mn		17mn		?		25mn		45mn	
Séance Type	70mn	2T chaque circuit	56mn	3T	56mn	3T	71mn	3T	75mn		90mn	3T	60mn	1T
Nb de Postes	12		7		7		9		7		8		13	

Exo 1/Reps	PpBelges/Bf	40	PpBelges/Bf	30	Pp	50	Ab	50	TP	300	TP	3x12/8	Pp Belges	25
Exo 2/Reps	Rext	40	Pou V.br.Tdus	30	Triceps	25	Lb	40	DC	200	DC	3x12/8	Barre fixe	20
Exo 3/Reps	TP	50	T1h	40	Dips	25	Fentes Av	30	Ab	200	Lb	50	TP	40x50kg
Exo 4/Reps	Pou V.	25	Biceps	25	Rext	40	Oiseaux	20	Lb	150	TP/PpBelges	2x25	TP	70...x65kg
Exo 5/Reps	+		Rext	40	DC	40	Rext	40	Sq	200	DC/DI...	2x25	TP	25...x80kg
Exo 6/Reps	Pp	50	TP	50	E lat.	40	Ab-Bf	20	Obl	150	Ab	50	TP	12...x95kg
Exo 7/Reps	DC	40	Pou V.	25	DN/DI	25	ST	25	Rext	100	Sq	30	Tir. Bras Gau.	70x20/25kg
Exo 8/Reps	Rext	40					Obl	50			Rext	40	Tir. Bras Droi.	70x20/25kg
Exo 9/Reps	DN/DI	25					Sq	25					DC	30x50kg
Exo 10/Reps	+												DC	10...x95kg
Exo 11/Reps	Ab	50											DC	20...x80kg
Exo 12/Reps	ST	35											DC	35...x65kg
Exo 13/Reps	Obl	50											TP	100x55kg
Exo 14/Reps	Sq	25												

Catalogue FE-V

FL/AP

Séance type Force Endurance (FE)

Programme: FE-V0

circuit training: 10postes, général, 115 Trac.+70 Pou.+230 Gainage/Jambe par Tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	TIRAGES PLANCHE	dorsaux, fléchisseurs des bras	amplitude complète, mouvement dynamique, fractionner si nécessaire	40 à 50% du Maxi	50	2,6
2	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	50	2,3
3	DEVELOPPE COUCHE	pectoraux, extenseurs des bras	amplitude complète, mouvement dynamique, fractionner si nécessaire	40 à 50% du Maxi	40	2,2
4	POMPES BELGES	dorsaux, fléchisseurs des bras, gainage	suspendu sous une barre, pieds en appui, corps tonique horizontal et bras tendus, se tracter vers le haut	sans	25	1,1
5	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	1,8
6	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	40 à 50 Kg	40	2,5
7	TIRAGE UN BRAS	dorsaux, fléchisseurs des bras	appui genou/main du côté opposé au tirage, déclencher par rotation du buste, tirage d'épaule puis de bras jusqu'à 90°	15 à 25Kg	40	2,7
8	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale	sans	40	1,5
9	POMPES	pectoraux, extenseurs des bras, gainage	en appui sur les mains bras tendu, descendre coude à 90° et remonter dynamique, corps gainé	sans, en fractionnant si nécessaire	30	1,3
10	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	50	3,0

TOTAL: 20,8

attention

- # bien s'échauffer (10minutes minimum)
- # faire des étirement entre chaque exercice (30"), pas de pause passive
- # faire le circuit 2 à 4 X (50 à 100mn)
- # 3 à 4 minutes de pause entre les tours
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veille à une bonne fréquence durant vos exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation

Force Endurance (FE)

circuit training: 9postes, contaste, 2TP+2DC, 100 Trac.+100 Pou.+230 Gain/Jamb.par Tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	sans poser la barre, jusqu'à l'echec puis finir.	Test + 5/10Kg si possible, mini = 20 reps	40	2,17
2	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	50	2,25
3	DC	pectoraux, extenseurs des bras	sans poser la barre, jusqu'à l'echec puis finir.	Test + 5/10Kg si possible, mini = 20 reps	40	2,17
4	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	1,75
5	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	40 à 50 Kg	40	2,50
6	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	TP (Nr 1) moins 10 à 15Kg	60	3,00
7	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale	sans	40	1,50
8	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	DC (Nr 3) moins 10 à 15Kg	60	3,00
9	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	50	3,00

TOTAL: 21,3



attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire le circuit 3 à 4 X (75 à 100mn)
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation

Force Endurance (FE)

circuit training: 9 postes, contaste, 2TP+2DC, 110 Trac.+110 Pou.+230 Gain/Jamb.par Tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	sans poser la barre, jusqu'à l'echec puis finir.	Test + 10/20Kg, mini en une fois = 20 reps	30	1,75
2	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	50	2,25
3	DC	pectoraux, extenseurs des bras	sans poser la barre, jusqu'à l'echec puis finir.	Test + 10/20Kg, mini en une fois = 20 reps	30	1,75
4	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	1,75
5	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	40 à 50 Kg	40	2,50
6	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	Test + 0Kg, - 2/7Kg	80	3,83
7	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale	sans	40	1,50
8	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	Test + 0Kg, - 2/7Kg	80	3,83
9	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	50	3,00

TOTAL: 22,2



attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire le circuit 3 à 4 X (80 à 110mn)
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation

Force Endurance (FE)

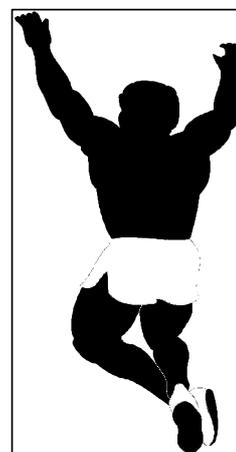
circuit training: 13postes, général sans DC et TP, 130 Trac.+70 Pou.+320 Gain/Jamb.par Tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	SOULEVES DE TERRE	extenseurs des jambes et du buste	barre à bout de bras tendu, dos placé, descente des cuisses à l'horizontale	40 à 50 Kg	40	2,50
2	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement, relevés de jambes	sans	50	1,75
3	DN	deltoïdes, extenseurs des bras	descente derrière la tête, barre au niveau des oreilles, écartement de pagaie	25 à 40Kg	40	2,17
4	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	1,75
5	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	40 à 50 Kg	40	2,50
6	POULIE VERTICALE	dorsaux, fixateurs d'omoplate, fléchisseurs des bras	descente à la base du cou, écartement de pagaie	optimale	50	1,75
7	TRICEPS	extenseurs du bras	à la poulie, en pronation, flexion à 90° et extension complète	20 à 30Kg	30	1,25
8	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale	sans	40	1,50
9	FIXATEURS D'OMOPLATES	trapèzes, rhomboïdes	allongé sur le ventre, bras pendants, élever sans élan les bras tendus à l'horizontale	2 à 5Kg	40	2,50
10	BICEPS	fléchisseurs des bras	debout, en supination, fléchir complètement	20 à 30Kg	30	1,25
11	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement, relevés de buste	sans	50	1,75
12	TIRAGE "1" HALTERE	dorsaux, fixateurs d'omoplate, fléchisseurs des bras	un côté après l'autre, dos placé, en opposition poussée/traction, élever le poids bras fléchis plus de 90°	30 à 40Kg	50	2,25
13	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	50	3,00

TOTAL: 25,9

attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire le circuit 2 à 3 X (60 à 90mn)
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation



Force Endurance (FE)

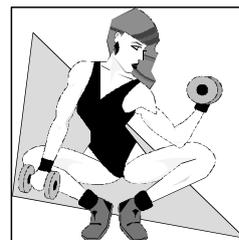
circuit training: 11postes, général sans matériel, 90 Trac.+80 Pou.+205 Gain/Jamb.par Tour

Nr.	exercices	groupe musculaire	consignes	charges	rep	temps
1	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement, relevés de jambes	sans	50	1,75
2	POMPES	pectoraux, deltoïdes, extenseurs des bras	écartement pagaie, descendre poitrine au sol et remonter bras tendus en conservant le corps aligné et tonique	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (40 reps pour les filles)	50	2,58
3	OBLIQUES	obliques, transverses	allongé sur le dos jambes verticales, descendre alternativement à droite et à gauche	sans	40	1,83
4	FIXATEURS D'OMOPLATES	trapèzes, rhomboïdes	allongé sur le ventre, décoller les bras et effectuer des cercles bras tendus allant des cuisses jusqu'au devant de la tête, sans que les mains touchent le sol	0,5 à 1,5Kg (bouteille d'eau 1,5L=1,5kg)	20	1,50
5	BONDS	extenseurs des jambes et du buste	descendre en flexion cuisses à l'horizontale puis bondir verticalement corps gainé. Se recevoir en souplesse	sans	20	1,50
6	TRACTIONS	dorsaux, fixateurs d'omoplate, fléchisseurs des bras	trouver ou aménager un endroit où se suspendre et effectuer des tractions comme à la barre fixe, prise de mains libre	sans, fractionner la série si nécessaire pour faire le total (20 reps pour les filles)	30	1,50
7	TRICEPS	pectoraux, extenseurs du bras	réaliser des pompes mains serrées (pouces en contact), descendre la poitrine sur le dos des mains	sans, fractionner la série si nécessaire pour faire le total (20 reps pour les filles)	30	1,25
8	LOMBAIRES	extenseurs du buste	allongé sur le ventre, décoller jambes et poitrine bras étendus devant soi en cambrant les lombaires, tenir 15/20" en isométrie et relâcher	faire 4 à 5 temps d'isométrie, temps de travail=repos	5	3,00
9	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement, relevés de buste	sans	50	1,75
10	TIRAGE D'UN BRAS	dorsaux, fixateurs d'omoplate, fléchisseurs des bras	face à un partenaire, en verrouillage sur un bras et traction/freinage sur l'autre "possibilité d'utiliser une sangle pour s'éloigner l'un de l'autre". Lorsqu'un partenaire tracte l'autre freine très fortement. Changer de bras après la moitié du total	sans	40	4,33
11	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le côté, coude au corps, rotation lente autour du bras	1,5 à 4Kg (bouteille d'eau 1,5L=1,5kg), possibilité d'utiliser tout autre lest ou un élastique	40	3,00

TOTAL: 24,0

attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire le circuit 4 X (115mn)
- # veiller à une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation



Force Endurance (FE)

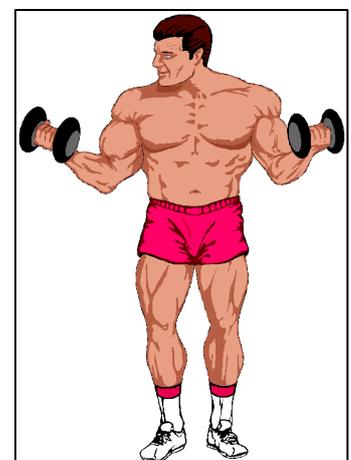
circuit training: 11postes, contaste, 2TP+2DC, 140 Trac.+140 Pou.+230 Gain/Jamb.par Tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	sans poser la barre, jusqu'à l'echec puis finir.	Test + 5/10Kg si possible, mini = 20 reps	40	2,17
2	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	50	2,25
3	DC	pectoraux, extenseurs des bras	sans poser la barre, jusqu'à l'echec puis finir.	Test + 5/10Kg si possible, mini = 20 reps	40	2,17
4	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	1,75
5	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	TP (Nr 1) moins 10 à 15Kg	60	3,00
6	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale	sans	40	1,50
7	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	DC (Nr 3) moins 10 à 15Kg	60	3,00
8	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	40 à 50 Kg	40	2,50
9	BARRE FIXE ou POMPES BELGES	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, réaliser les tractions en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (30 reps pour les filles)	40	2,17
10	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	50	3,00
11	POMPES ou DIPS	pectoraux, deltoïdes, extenseurs des bras	corps gainé, réaliser les poussées en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (30 reps pour les filles)	40	2,17

TOTAL: 25,7

attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire le circuit 3X (90mn)
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veille à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation



Force Endurance (FE)

circuit training: 10postes, contaste, 2TP+2DC, 140 Trac.+100 Pou.+240 Gain/Jamb.par Tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	sans poser la barre, jusqu'à l'echec puis finir.	Test + 5/10Kg si possible, mini = 20 reps	40	2,17
2	DC	pectoraux, extenseurs des bras	sans poser la barre, jusqu'à l'echec puis finir.	Test + 5/10Kg si possible, mini = 20 reps	40	2,17
3	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	45 à 60 Kg	30	2,00
4	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	60	2,50
5	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	TP (Nr 1) moins 10 à 15Kg	60	3,00
6	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	DC (Nr 3) moins 10 à 15Kg	60	3,00
7	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale.Réaliser moitié relevés de buste et moitié relevés de jambes	sans	50	1,75
8	BARRE FIXE ou POMPES BELGES	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, réaliser les tractions en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (30 reps pour les filles)	40	2,17
9	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	50	3,00
10	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	1,75

TOTAL: 23,5

attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire le circuit 2 à 3 X (55 à 85mn)
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation



Force Endurance (FE)

2 circuits trainings ; circuit Pou./Trac.: 115 Trac.+115 Pou.par tour

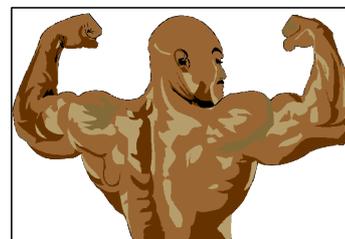
circuit Gain./Jamb.: 215 reps par tour

Nr.	exercices	groupe muscul.	consignes	charges	rep	temps
1	POMPES BELGES	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, réaliser les tractions en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (30 reps pour les filles)	40	2,17
2	POMPES	pectoraux, deltoïdes, extenseurs des bras	corps gainé, réaliser les pompes en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (40 reps pour les filles)	50	2,58
3	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	40 à 50% de 1RM	50	2,58
4	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	40 à 50% de 1RM	40	2,17
5	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	40	1,83
6	BICEPS	fléchisseurs des bras	debout, en supination, partir bras tendus et fléchir complètement	20 à 30Kg	25	1,13
7	TRICEPS	extenseurs du bras	à la poulie, en pronation, flexion à 90° et extension complète	20 à 30Kg	25	1,13

TOTAL: 13,6

Nr.	exercices	groupe muscul.	consignes	charges	rep	temps
1	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	50	2,25
2	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale.Réaliser moitié relevés de buste et moitié relevés de jambes	sans	50	2,25
3	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	45 à 60 Kg	25	1,75
4	ABDOMINAUX	grands droits	accroché par les pieds ou par les mains à la barre fixe, remonter le plus haut possible.	sans	15	1,13
5	SOULEVES DE TERRE	extenseurs des jambes et du buste	barre à bout de bras tendu, dos placé, descente des cuisses à l'horizontale	45 à 75 Kg	25	1,75
6	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	2,67

TOTAL: 11,8



attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire deux circuits (70') ou trois circuits de chaque (100')
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation
- # observer 3à4' de pause à la fin de chaque circuit

Force Endurance (FE)

3 circuits trainings ; circuit Tractions: 115 reps par tour

circuit Poussées: 115 reps par tour

circuit Gain./Jamb.: 165 reps par tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	POMPES BELGES ou TRACTIONS BARRE FIXE	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, réaliser les tractions en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (30 reps pour les filles)	40	2,17
5	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	40	1,83
3	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	40 à 50% de 1RM	50	2,58
6	POULIE VERTICALE	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	en pronation, écartement pagaie, effectuer les tractions devant ou derrière en partant toujours bras tendus	optimale (45 à 60Kg)	25	1,13

TOTAL: **7,7**

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
2	POMPES	pectoraux, deltoïdes, extenseurs des bras	corps gainé, réaliser les pompes en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (40 reps pour les filles)	50	2,58
4	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	40 à 50% de 1RM	40	2,17
5	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	40	1,83
3	DN	deltoïdes, extenseurs des bras	descente derrière la tête, barre au niveau des oreilles, écartement de pagaie	25 à 40Kg	25	1,54

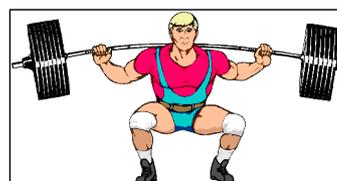
TOTAL: **8,1**

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	50	2,25
2	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale.Réaliser moitié relevés de buste et moitié relevés de jambes	sans	40	2,00

ou

2	SOULEVES DE TERRE	extenseurs des jambes et du buste	barre à bout de bras tendu, dos placé, descente des cuisses à l'horizontale	45 à 75 Kg	30	2,00
3	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes,dos placé, descente cuisses à l'horizontale	45 à 60 Kg	25	1,75
4	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	2,67

TOTAL: **8,7**



attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire deux circuits (70') ou trois circuits de chaque (100')
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veille à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation
- # observer 3à4' de pause à la fin de chaque circuit

Force Endurance (FE)

circuit training : séance de Tractions: 250 reps par tour

Nr.	exercices	groupe muscul	consignes	charges	rep	temps
1	POMPES BELGES	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, réaliser les tractions en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (20 reps pour les filles)	30	1,25
2	POULIE VERTICALE BRAS TENDUS	grands dorsaux, rhomboïdes	debout légèrement incliné en avant, en pronation écartement pagaie, partir bras tendus mains à la hauteur du visage et fermer complètement jusqu'aux cuisses	optimale (30 à 45Kg)	30	1,25
3	TIRAGE "1" HALTERE	dorsaux, fixateurs d'omoplate, fléchisseurs des bras	un côté après l'autre,dos placé, en opposition poussée/traction, élever le poids bras fléchis plus de 90°	30 à 40Kg	50	2,25
4	BICEPS	fléchisseurs des bras	debout, en supination, partir bras tendus et fléchir complètement	20 à 30Kg	25	1,13
5	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	40	1,83
6	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	40 à 50% de 1RM	50	2,58
7	POULIE VERTICALE	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	debout, en supination, partir bras tendus et fléchir complètement	optimale (45 à 60Kg)	25	1,13

TOTAL: **11,4**

attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire 2 à 5 circuits (30 à 75 min)
- # observer 3à4' de pause à la fin de chaque circuit
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation



Force Endurance (FE)

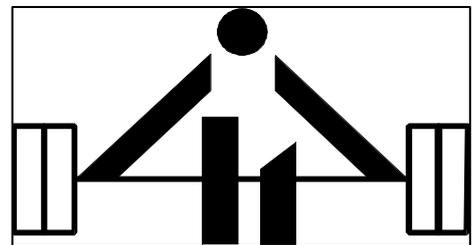
circuit training: séance de Poussées 225 reps par tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	POMPES	pectoraux, deltoïdes, extenseurs des bras	corps gainé, réaliser les pompes en partant toujours bras tendus	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (40 reps pour les filles)	50	2,58
2	TRICEPS	extenseurs du bras	à la poulie, en pronation, flexion à 90° et extention complète	20 à 30Kg	25	1,13
3	DIPS	pectoraux, extenseurs des bras	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	sans;fractionner la série si nécessaire pour faire le total (15 reps pour les filles)	25	1,33
4	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	40	1,83
5	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectif =fréquence régulière et amplitude maximale	40 à 50% de 1RM	40	2,17
6	ECARTES LATERAUX	pectoraux, deltoïdes, triceps	allongé sur le dos, un haltère court dans chaque main, descendre sur les côtés en fléchissant les bras et remonter en tendant les bras, poids joints. Possibilité de réaliser le mouvement alternatif ou simultané	12 à 25 Kg	20	1,17
7	DN	deltoïdes, extenseurs des bras	descente derrière la tête, barre au niveau des oreilles, écartement de pagaie	25 à 40Kg	25	1,54

TOTAL: 11,8

attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire 2 à 5 circuits (30 à 75 min)
- # observer 3à4' de pause à la fin de chaque circuit
- # déterminer les charges en fonction des tests actuels
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veille à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation



Force Endurance (FE)

circuit training : séance de Gainage 300 reps par tour

Nr.	exercices	groupe musc	consignes	charges	rep	temps
1	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	50	2,25
2	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale. Réaliser moitié relevés de buste et moitié relevés de jambes	sans	40	2,00
3	FENTES AVANT	cuisses, fessiers	barre sur les trapèzes, faire un pas et descendre en fléchissant les jambes jusqu'à ce que le genou touche le sol, remonter en poussant sur la jambe avant	20 à 40 Kg	30	2,00
4	OISEAUX AU BANC A LOMBAIRES	gainage postérieur, fixateurs d'omoplates	le dos horizontal au banc à lombaires, en isométrie, effectuer les oiseaux sans accompagner du buste	3 à 5 Kg	20	1,17
5	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	40	1,83
6	ABDOMINAUX	grands droits	accroché par les pieds ou par les mains à la barre fixe, remonter le plus haut possible.	sans	20	1,33
7	SOULEVES DE TERRE	extenseurs des jambes et du buste	barre à bout de bras tendu, dos placé, descente des cuisses à l'horizontale	45 à 75 Kg	25	1,75
8	SQUATTS	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	45 à 60 Kg	25	1,75
9	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	50	2,25

TOTAL: **16,3**



attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire trois à cinq circuits (60 à 100min)
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veille à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation
- # observer 3à4' de pause à la fin de chaque circuit

Force Endurance (FE)

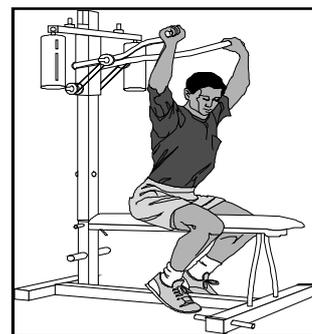
circuit training : Le total de répétition par mouvement est défini, le nombre de séries et de tours de circuits est libre

Nr.	exercices	groupe muscul.	consignes	charges	rep	temps
1	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectif = fréquence régulière et amplitude maximale	40 à 50% de 1RM	300	14,00
2	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectif = fréquence régulière et amplitude maximale	40 à 50% de 1RM	200	9,83
3	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes et moitié relevés de buste	sans	200	6,00
4	LOMBAIRES	extenseurs du buste	au banc, relever en déroulant le buste jusqu'à l'horizontale. Réaliser moitié relevés de buste et moitié relevés de jambes	sans	150	5,25
5	SQUATTS + FENTES	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	40 à 50 Kg	200	11,50
6	OBLIQUES	obliques, transverses	rotations ou inclinaisons latérales au choix	optimale	150	4,75
7	ROTATEURS EXTERNES	deltoïde, sus épineux	allongé sur le côté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	100	5,17

TOTAL: **56,5**

attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # répartir en 2 à 4 tours
- # veiller à une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation
- # observer 3à4' de pause à la fin de chaque circuit



variantes

- # varier la longueur des séries d'un tour ou d'une séance à l'autre
- # choisir d'autres mouvements: BF, Pompes, ST...
- # changer l'ordre des mouvements

Force Endurance (FE)

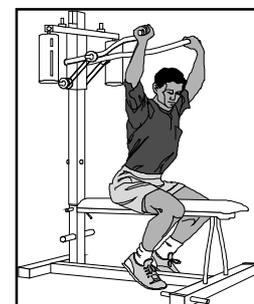
circuit training: 8postes, puissance, 80 Tractions/Poussées+170 Gain/Jamb.par Tour

Nr.	exercices	groupe musculaire	consignes	charges	rep	temps
1	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	fréquence élevée (2" par rep.) et amplitude maximale, ne pas poser pendant les séries	75% de 1RM	12 à 8 3séries Rmax:1'	4,00
2	DC	pectoraux, extenseurs des bras	fréquence élevée (2" par rep.) et amplitude maximale, ne pas poser pendant les séries	75% de 1RM	12 à 8 3séries Rmax:1'	4,00
3	RELEVE BUSTE	lombaires, extenseurs postérieurs du buste	réaliser lentement moitié relevés de buste et moitié relevés de jambes (enroulement-déroulement)	sans	50	2,75
4	TP ou PB ou...	dorsaux, fléchisseurs des bras	fréquence élevée (1,5" par rep.) et amplitude maximale, ne pas poser pendant les séries	50 à 60% de 1RM	25 2séries Rmax:1'	3,67
5	DC ou DI ou PP ou...	pectoraux, extenseurs des bras	fréquence élevée (1,5" par rep.) et amplitude maximale, ne pas poser pendant les séries	50 à 60% de 1RM	25 2séries Rmax:1'	3,67
6	ABDOMINAUX	grands droits	réaliser lentement moitié relevés de jambes(lombaires verrouillées) et moitié relevés de buste	sans	50	2,25
7	SQUATTS ou SOULEVES DE TERRE	extenseurs des jambes et du buste	barre sur les trapèzes, dos placé, descente cuisses à l'horizontale	45 à 60 Kg	30	2,00
8	ROTATEURS EXTERNES ou FIXATEURS D'OMOPLATES (OISEAUX)	deltoïde, sus épineux	allongé sur le coté, coude au corps, rotation lente autour du bras	2 à 5Kg	40	1,83

TOTAL: 24,2

attention

- # bien s'échauffer
- # étirement entre chaque exercice
- # faire 2 à 3 Tours (60 à 90')
- # veiller à ,une bonne qualité de la réalisation de vos exercices
- # respecter une amplitude optimale
- # veiller à une bonne fréquence durant vos exercices
- # pas de pause entre les exercices
- # les mouvements doivent toujours être bien accélérés
- # il est recommandé de s'hydrater et de s'étirer pour bien récupérer après la musculation
- # observer 3à4' de pause à la fin de chaque circuit



variantes

- # varier la longueur des séries d'un tour ou d'une séance à l'autre
- # choisir d'autres mouvements: BF,Pompes,ST...
- # changer l'ordre des mouvements

Objectif: séance de surcharge de tractions, à fractionner et adapter si nécessaire.

circuit training: 13 postes, puissance, 430 Tractions, 135 Poussées.

Nr.	exercices	groupe muscul.	consignes	charges	rep	Tps	S1	S2	S3
1	POMPES BELGES	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, rectiligne, partir toujours bras tendus	5/15 kg	25	1,6			
2	BARRE FIXE	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, rectiligne, partir toujours bras tendus	5/15 kg	20	1,7			
3	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs :ech./repérage, Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	50kg	40	3,0			
4	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	65kg	70	6,5			
5	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	80kg	25	4,3			
6	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	95kg (80kg, 65kg ?)	12	3,6			
7	POULIE BASSE 1 BRAS	dorsaux, rotateurs du buste, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	en position kayak, avec poignée ou mieux manche pagaie/siège, <u>côté gauche</u>	optimale (20 à 25Kg)	70	2,8			
8	POULIE BASSE 1 BRAS	dorsaux, rotateurs du buste, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	en position kayak, avec poignée ou mieux manche pagaie/siège, <u>côté droit</u>	optimale (20 à 25Kg)	70	2,8			
9	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectifs :ech./repérage, Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	50Kg	30	1,8			
10	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Accélérer du bas, Garder l'amplitude	95kg	10	3,3			
11	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Accélérer du bas, Garder l'amplitude	80kg	20	3,5			
12	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Accélérer du bas, Garder l'amplitude	65kg	35	3,9			
13	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs : <u>Débloquage</u>, Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	55kg	100	6,0			

Durée série + récup.(min.) 44,5

attention

- # bien s'échauffer
- # travailler à Deux, étirement entre chaque exercice
- ⇒ **faire entre 1Tour et 2 Tours (à définir avec l'entraîneur)**
- # les nombres indiqués dans les cases ombrées sont des estimations, à Dépasser !!!



- ⇒ pour les exercices 1,2,7 et 8 l'**objectif est d'augmenter les charges**
- ⇒ pour les exercices 4,5,6,10,11,12 l'**objectif est de faire plus de répétitions.**
- ⇒ pour l'exercice 13 l'**objectif est de faire un chrono (3'00" à 4'30")** avec la même qualité (accélération + amplitude + cadence)

variantes

- # changer le sens de variation de charge
- # choisir d'autres mouvements pour 1 et 2: Poulie haute lourde (50kg mini), Rowing, ST...

Objectif: séance de surcharge de tractions, à fractionner et adapter si nécessaire.

circuit training: 13 postes, puissance, 430 Tractions, 135 Poussées.

Nr.	exercices	groupe muscul.	consignes	charges	rep	Tps	S1	S2	S3
1	POMPES BELGES	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, rectiligne, partir toujours bras tendus	0 à 5/10 kg	20	1,5			
2	BARRE FIXE	dorsaux, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	corps gainé, rectiligne, partir toujours bras tendus	0 à 5/10 kg	15	1,5			
3	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs :ech./repérage, Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	35kg	40	3,0			
4	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	45kg	70	6,5			
5	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	52,5kg	25	4,3			
6	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	60kg	12	3,6			
7	POULIE BASSE 1 BRAS	dorsaux, rotateurs du buste, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	en position kayak, avec poignée ou mieux manche pagaie/siège, <u>côté gauche</u>	optimale (20 à 25Kg)	70	2,8			
8	POULIE BASSE 1 BRAS	dorsaux, rotateurs du buste, fléchisseurs des bras, muscles de l'avant bras	en position kayak, avec poignée ou mieux manche pagaie/siège, <u>côté droit</u>	optimale (20 à 25Kg)	70	2,8			
9	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectifs :ech./repérage, Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	35Kg	30	1,8			
10	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Accélérer du bas, Garder l'amplitude	55kg	10	3,3			
11	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Accélérer du bas, Garder l'amplitude	45kg	20	3,5			
12	DC	pectoraux, extenseurs des bras	objectifs : <u>Maximum de répétitions</u> et: Accélérer du bas, Garder l'amplitude	35kg	35	3,9			
13	TP	dorsaux, fléchisseurs des bras	objectifs : <u>Débloquage</u>, Tenir la cadence (3" par Rep), Accélérer du bas, Garder l'amplitude	40kg	100	6,0			

Durée série + récup.(min.) 44,2

attention

- # bien s'échauffer
- # travailler à Deux, étirement entre chaque exercice
- ⇒ **faire entre 1Tour et 2 Tours (à définir avec l'entraîneur)**
- # les nombres indiqués dans les cases ombrées sont des estimations, à Dépasser !!!



- ⇒ pour les exercices 1,2,7 et 8 l'**objectif est d'augmenter les charges**
- ⇒ pour les exercices 4,5,6,10,11,12 l'**objectif est de faire plus de répétitions.**
- ⇒ pour l'exercice 13 l'**objectif est de faire un chrono (3'30" à 4'30")** avec la même qualité (accélération + amplitude + cadence)

variantes

- # changer le sens de variation de charge
- # choisir d'autres mouvements pour 1 et 2: Poulie haute lourde (50kg mini), Rowing, ST...