

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 | Programme FE-V | Ab | | | | | | | | | | | DC | 20...x80kg | | |
| Exo 12/Reps | | ST | | | | | | | | | | | DC | 35...x65kg | | |
| Exo 13/Reps | | Obl | | | | | | | | | | | TP | 100x55kg | | |
| Exo 14/Reps | | Sq | | | | | | | | | | | | | | |

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: 9 postes, 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 | deltoides, 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)

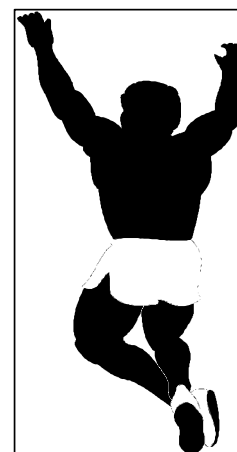
circuit training: 13postes, général sans DC et TP, 130 Trac.+70 Pou.+320 Gain/Jamb.par Tour

| 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)

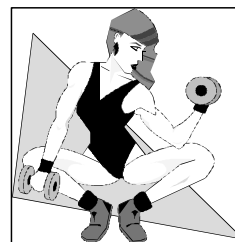
circuit training: 11postes, général sans matériel, 90 Trac.+80 Pou.+205 Gain/Jamb.par Tour

| 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 relacher | 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 verouillage 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 coté, 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)

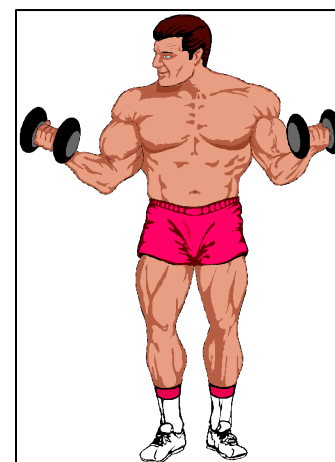
circuit training: 11postes, contaste, 2TP+2DC, 140 Trac.+140 Pou.+230 Gain/Jamb.par Tour

| 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: 10 postes, 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 musculaire | 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 musculaire | 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 |

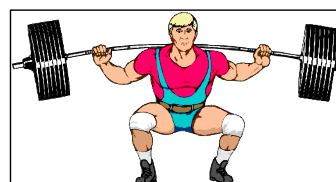
TOTAL: 8,1

| Nr. | exercices | groupe musculaire | 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
- # 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)

circuit training : séance de Tractions: 250 reps par tour

| Nr. | exercices | groupe musc | 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)

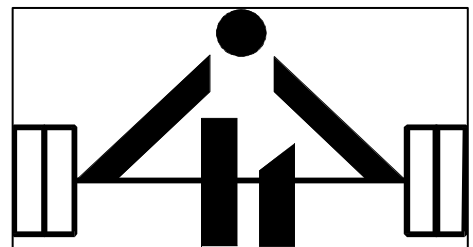
circuit training: séance de Poussées 225 reps par tour

| 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)

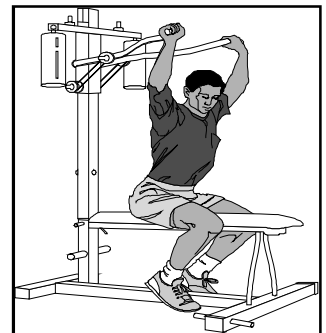
circuit training : Le total de répétition par mouvement est défini, le nombre de séries et de tours de circuits est libre

| 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)

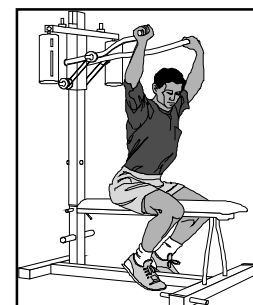
circuit training: 8postes, puissance, 80 Tractions/Poussées+170 Gain/Jamb.par Tour

| Nr. | exercices | groupe muscul. | 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 musculaire | 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...