




⌘ Circuit training N°2 : Temps de tenue avec arc classique

	Intitulé de l'exercice	Répétitions ou temps	Charge et récupération	Consignes
<p><u>Exercice N°1</u> Travail sur le haut du corps (deltoïde, trapèze, rhomboïdes, dentelé antérieur, infra-épineux, supra-épineux, triceps brachial, transverse de l'abdomen)</p>	<p>Tps de tenue avec arc en pré-armement (sans flèche ▲)</p> 	4 répétitions de 10 secondes	Force de l'arc. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°2	<ul style="list-style-type: none"> - Répartir le poids entre les deux appuis - Alignement tête/tronc/jambes - Effectuer le pré-armement - Maintenir les épaules basses - Maintenir la position
<p><u>Exercice N°2</u> Travail sur le haut du corps (deltoïde, trapèze, rhomboïdes, dentelé antérieur, infra-épineux, supra-épineux, triceps brachial, transverse de l'abdomen)</p>	<p>Tps de tenue avec poids de l'arc</p> 	4 répétitions de 10 secondes	Poids de l'arc. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°3	<ul style="list-style-type: none"> - Répartir le poids entre les deux appuis - Alignement tête/tronc/jambes - Effectuer le temps de tenue - Maintenir les épaules basses - Maintenir la position
<p><u>Exercice N°3</u> Travail sur le haut du corps (deltoïde, trapèze, rhomboïdes, dentelé antérieur, infra-épineux, supra-épineux, triceps brachial, transverse de l'abdomen)</p>	<p>Tps de tenue avec arc à pleine allonge (sans flèche ▲)</p> 	4 répétitions de 10 secondes	Force de l'arc. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir recommencer l'exercice N°1	<ul style="list-style-type: none"> - Répartir le poids entre les deux appuis - Alignement tête/tronc/jambes - Effectuer ma mise en tension - Maintenir les épaules basses - Maintenir la position

Niveau débutant ou jeune => réaliser la moitié des répétitions et temps, faire 3 tours

Niveau confirmé => réaliser la totalité des répétitions et temps, faire 3 tours

Niveau Expert => faire 5 tours