

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

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

**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**