

Circuit training N°2 : Temps de tenue avec élastique et bouteilles

	Intitulé de l'exercice	Répétitions ou temps	Charge et récupération	Consignes
<p>Exercice N°1 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 élastique</p> 	<p>4 répétitions de 10 secondes ou plus en fonction des capacités de l'archer</p>	<p>Force de l'élastique. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°2</p>	<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>Exercice N°2 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 bouteilles</p> 	<p>4 répétitions de 10 secondes ou plus en fonction des capacités de l'archer</p>	<p>Poids des bouteilles. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°3</p>	<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>Exercice N°3 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 élastique</p> 	<p>4 répétitions de 10 secondes ou plus en fonction des capacités de l'archer</p>	<p>Force de l'élastique. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir recommencer l'exercice N°1</p>	<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