



© Droits réservés

Faire l'entraînement

Date de début: __/__/__ Date de fin: __/__/__

CIRCUIT BAS #2A

Par: Raymond Veillette

ENDURANCE DE FORCE

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

SEM #1	SEM #2	SEM #3	SEM #4
3 séries	3 séries	4 séries	2 séries

Bulgarian SJ + ContreMouvement

1

A



Repos

30''

Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 6 répétitions/Jambe

Monter/Descendre en flexion sur boîte

1

B



Repos

30''

Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 4 répétitions / Jambe

Dumbbell lateral squat

1

C



Repos

30''

Kg

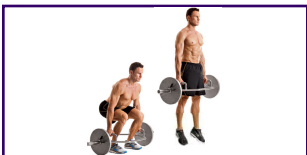
T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2

Entr: 6 répétitions/Jambe

Trap bar jump en Stato-Dynamique

1

D



Repos

30''

Kg

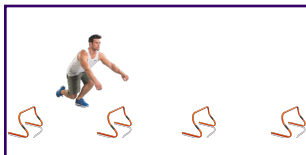
T.C. x T.I. 3 T.E. 2 Stato

Entr: 6 répétitions + Pause 3''

Saut 2 Jbs + pas chassé AR sur 4 haies

1

E



Repos

30''

Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 1 fois Aller-Retour

Low pulley Baby squat+ Pte des pieds

1

F



Repos

3'

Kg

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2

Entr: 8 répétitions

 COMMENTAIRES 

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage



© Droits réservés

Faire l'entraînement

CIRCUIT BAS #2B

Date de début: ___/___/___ Date de fin: ___/___/___

ENDURANCE DE FORCE

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

SEM #1	SEM #2	SEM #3	SEM #4
3 séries	4 séries	3 séries	2 séries

Lunge avant su Bosu + Équilibre

1

A

Repos
30''
Kg

T.C. x T.I. 3 T.E. x

Entr: 6 répétitions/Jambe

Hip extension 1 jambe + Pause 3''

1

B

Repos
30''
Kg

T.C. 1 T.I. 3 T.E. 2

Entr: 6 reps/Jambe + Pause 3''

Lunge avant explosif sur poulie basse

1

C

Repos
30''
Kg

T.C. x T.I. 0 T.E. 2

Entr: 6 répétitions/Jambe

Good Morning + Pause 3''

1

D

Repos
30''
Kg

T.C. 2 T.I. 3 T.E. 2

Entr: 4 reps/Jambe + Pause 3''

Latéral squat sur 2 Bosus

1

E

Repos
30''
Kg

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2

Entr: 6 répétitions/Jambe

Hip extension dos en appui EXC 6''

1

F

Repos
3'
Kg

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 6

Entr: 6 répétitions + EXC 6''

COMMENTAIRES

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage



© Droits réservés

Faire l'entraînement

CIRCUIT BAS #2C

Date de début: __/__/__ Date de fin: __/__/__

ENDURANCE DE FORCE

CIRCUIT 30 SECONDES

ÉCHAUFFEMENT

SEM #1	SEM #2	SEM #3	SEM #4
3 séries	3 séries	4 séries	2 séries

Low pulley Bulgarian SJ + CMVT

1

A

Repos
30''
Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 6 répétitions/Jambe

Lateral jump avec poulie basse

1

B

Repos
30''
Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 6 répétitions / Jambe

One Dumbbell lateral squat + Valslide

1

C

Repos
30''
Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 6 répétitions/Jambe

Trap bar jump avec ContreMouvement

1

D

Repos
30''
Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 8 répétitions

AV-AR + Pas chassé

1

E

Repos
30''
Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 4 fois Aller-Retour

Croisé arrière sur poulie basse + Valslide

1

F

Repos
3'
Kg

T.C. T.I. T.E.

Entr: 6 répétitions/Jambe

 COMMENTAIRES 

Suivre l'entraînement d'une routine de gainage