

Plans de renforcement musculaire

BOURGEON Jérémy
CTL

En préambule, ces circuits doivent être réalisés en entier à chaque fois en tenant compte de l'ensemble des temps d'effort et des temps de récupération.
Pour les exercices à l'élastique il doit avoir une résistance adaptée à l'archer.

Travail aérobic:

Il a pour but de reculer le seuil d'apparition de la fatigue, de faciliter la récupération et d'augmenter la confiance en soi.

	Durée	
	Continu	Intermittent
Footing	30 - 45 m	DE 2 m de course / 2 m de marche A 20 sec de course rapide / 20 sec de course moins rapide pendant 2 séries de 10 m
Rameur	20 - 40 m	10 fois (2 min / 1 min) ou 2 fois (10 min / 2 min)
Ergocycle	30 - 45 m	10 fois (2 min / 1 min) ou 2 fois (10 min / 2 min) ou 4 fois (5 min / 1 min)

Circuit 1: Ceinture abdominale + rotateurs

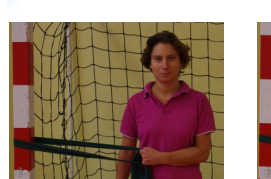
Gainage de face: GF
Temps de tenue: 1m30
Temps de récupération: 30 secondes
Nombre de répétition: 4



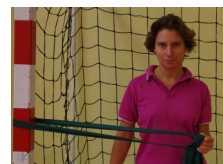
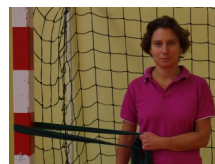
Gainage latéral: GL
Temps de tenue: 1m
Temps de récupération: 15 secondes
Nombre de répétitions: 2 sur chaque bras



Lombaire: L
Temps de tenue: 1m
Temps de récupération: 30 secondes
Nombre de répétitions: 4



Rotateurs externes: RE
Nombre de répétitions: 10
Temps de récupération: 30 secondes
Nombre de séries: 2 sur chaque bras



Ce qui donne un circuit: GF - GL - L - RE - GF - GL - L - RE - GF - GL - L - RE - GF - GL - L - RE

Durée du circuit : 27 minutes

Circuit 2: Membres supérieurs

Rotateurs externes: RE

Nombre de répétitions: 10

Temps de récupération: 30 secondes

Nombres de séries: 2 sur chaque bras



Rotateurs internes: RI

Nombre de répétitions: 10

Temps de récupération: 30 secondes

Nombres de séries: 2 sur chaque bras



Pompes: P

Nombre de répétitions: 10

Temps de récupération: 30 secondes

Nombres de séries: 4

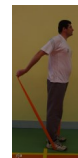


Deltoïdes: D

Nombres de répétitions: 10

Temps de récupération: 15 secondes

Nombres de séries: 4



Ce qui donne un circuit: RE - RI - P - D - RE - RI - P - D - RE - RI - P - D - RE - RI - P - D

Durée du circuit: 33 minutes

Circuit 3: Membres inférieurs + ceinture abdominale

Squat: S

Nombre de répétition: 10

Temps de récupération: 30 secondes

Nombre de séries: 4



Gainage de face: GF

Temps de tenue: 1m30

Temps de récupération: 30 secondes

Nombre de répétition: 4



Gainage latéral: GL

Temps de tenue: 1m

Temps de récupération: 15 secondes

Nombre de répétitions: 2 sur chaque bras



Lombaire: L

Temps de tenue: 1m

Temps de récupération: 30 secondes

Nombre de répétitions: 4



Ce qui donne un circuit: S - GF - GL - L - S - GF - GL - L - S - GF - GL - L - S - GF - GL - L

Durée du circuit: 29 minutes

Circuit 4: Faut que ça chauffe!!!

Squat: S

Nombre de répétition: 10

Temps de récupération: 30 secondes

Nombre de séries: 4

Gainage de face: GF

Temps de tenue: 1m30

Temps de récupération: 30 secondes

Nombre de répétition: 4

Rotateurs externes: RE

Nombre de répétitions: 10

Temps de récupération: 30 secondes

Nombres de séries: 2 sur chaque bras

Gainage latéral: GL

Temps de tenue: 1m

Temps de récupération: 15 secondes

Nombre de répétitions: 2 sur chaque bras

Rotateurs internes: RI

Nombre de répétitions: 10

Temps de récupération: 30 secondes

Nombres de séries: 2 sur chaque bras

Lombaire: L

Temps de tenue: 1m

Temps de récupération: 30 secondes

Nombre de répétitions: 4

Deltoïdes: D

Nombres de répétitions: 10

Temps de récupération: 15 secondes

Nombres de séries: 4

Pompes: P

Nombre de répétitions: 10

Temps de récupération: 30 secondes

Nombres de séries 4

Ce qui donne un circuit: S - GF - GL - L - S - GF - GL - L - S - GF - GL - L - S - GF - GL - L

Durée du circuit: 1h 12