

Séance musculation fédérale

Réalisation d'une compétition en deux parties, partie 1 individuel puis partie 2 par équipe sur le format « niveau régional »

Épreuve n°1 la puissance : Squat

- 8 répétitions à réaliser au RM
- 1 minutes 30 pour charger sa barre
- 4 minutes pour faire autant d'essai que possible et monter ou descendre sa charge

Épreuve n°2 La résistance : Le développé couché

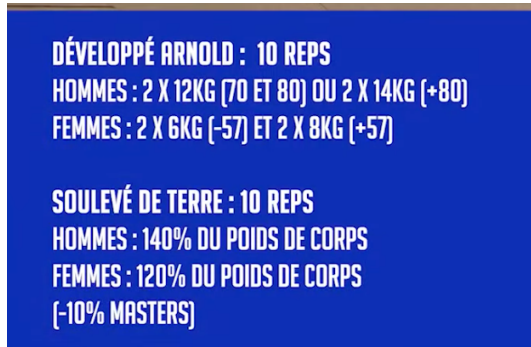
- 5 Minutes d'épreuve
- 60 répétitions à exécuter
- Charge déterminée au % de PDC
Homme : 75% PDC • Femme : 45% • Master : 70% - 40%

Épreuve n°3 Poids de corps : maintien traction/tirage rameur

- Épreuve en 2 parties :
- Traction isométrique, on enregistre le temps de maintiens
- 5 tirages au rameur, on enregistre le meilleur tirage en WATT

Épreuve n°4 combinés

- Épreuve en 2 parties :



DÉVELOPPÉ ARNOLD : 10 REPS
HOMMES : 2 X 12KG (70 ET 80) OU 2 X 14KG (+80)
FEMMES : 2 X 6KG (-57) ET 2 X 8KG (+57)

SOULÉVÉ DE TERRE : 10 REPS
HOMMES : 140% DU POIDS DE CORPS
FEMMES : 120% DU POIDS DE CORPS
(-10% MASTERS)

- 4 minutes

Développé Arnold et le soulevé de terre

- Enchaîner 10 développés Arnold et 10 soulevés de terre
- Maximum de tours possible