Montée pyramidale développé couché

Musculation • Lycée Seconde/Première • CA5

Objectif

Réaliser une pyramide ascendante puis descendante

But

Varier charge et répétitions sans perdre la qualité

Thème

Utiliser des charges adaptées en respectant la progressivité et les temps de récupération

Organisation et rôles

Binôme: pratiquant + pareur-observateur, inversion après 3 séries. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Pareur obligatoire, trajectoire contrôlée, charges sécurisées.

Consigne

6 séries: 12 reps légères, 10 reps moyennes, 8 reps lourdes, 10 reps moyennes, 12 reps légères. Repos 2 min entre séries.

Critères de réalisation

- Barre en ligne droite
- Contact poitrine sans rebond
- Respiration contrôlée

Critère de réussite

Valider toutes les séries sans aide

Matériel

Banc, barre, disques, colliers

Variables de différenciation

- Augmenter la charge lourde
- Réduire repos à 90 s
- Ajouter dips en fin de pyramide