



## Séances Co-VID 19 - AMRAP 1

### Warm Up & Set Up :

6 x 2:30 rame / 0:30 r

#1 & 4 : 1:00 Bras Corps - 0:30 Biceps Curl - 1:00 Bras Corps

#2 & 5 : 1:00 1/2 c - 0:30 Corps Seul - 1:00 1/2c

#3 & 6 : 1:00 LG - 0:30 Jambes seules - 1:00 LG

- > Les 2:30 actif sont découpées en trois tranches : 1:00 rame - 0:30 exo - 1:00 rame
- > Faire la demo des exos avant si besoin (demander aux pratiquants qui connaissent).
- > Les 0:30r sont libres

sur le PM : Intervalles temps 2:30 effort / 0:30 recup

### Work Out :

AMRAP 8:00 x3

#1 : 100m LG / 25x Bic curl

#2 : 100m LG / 25 x Corps seul

#3 : 100m LG / 25 x Jambes seules

- > Les cadences en longueur sont libres
- > A la fin de la période de réalisation des exercices de renfo (recup sur le PM), appuyer sur le bouton faisant face à la flèche pour relancer les 100m. Deux fois sur Menu à la fin des 8:00
- > pensez à compter le nombre d'exercices réalisés après chaque 100m
- > déclencher un timer de 8:00 pour avoir le temps d'effort (alarme téléphone, minuteur ou autre)
- > Ne pas faire «ramer à nouveau» pour programmer la série suivante, faire à chaque fois un nouvel entraînement (sinon vous aurez forcément le même nombre d'intervalles à faire, et la même plage de temps pour faire vos exos renfo)
- > 2min recup maxi entre les séries

sur le PM : Intervalles distance : 100m et durée de recup libre

Cool Down : Entraînement ciblé 4:00

sur le PM : Menu > autres options > jeux > entraînement ciblé > juste jouer