



Seances Co-VID 19 - Assemblage 1

Warm Up & Set Up :

0:30/0:30r actif = ramer à faible intensité

- | | |
|------------------|---------------------|
| #1 Bras Seuls | #7 LG@22 |
| #2 Corps Seul | #8 fentes alternées |
| #3 Bras Corps | #9 LG@26 |
| #4 Jambes seules | #10 Biceps Curl |
| #5 LG@18 | #11 LG@30 |
| #6 Abdos Crunch | #12 Steping Jacks |

> On se concentre sur la réalisation des exercices & ramer en amplitude aux cadences imposées

sur le PM : Intervalles temps : 0:30/0:30r

Work Out :

Assemblage Partiel :

Categorie Gammes

- 1:00 Bras Seuls
- 2:00 Corps Seul
- 3:00 Bras corps
- 4:00 Jambes seules

Categorie Rame

- 1:00 LG@18
- 2:00 LG@22
- 3:00 LG@26
- 4:00 LG@30

Categorie Renfo

- 1:00 Abdos
- 2:00 fentes alternées
- 3:00 Bic Curl
- 4:00 Steping Jacks

> Compléter les deux listes en choisissant les associations et l'ordre dans lequel elles sont réalisées

> Attention, les associations sont à faire par catégorie ! Mais l'ordre dans lequel on réalise les exercices reste totalement libre

> Temps total d'effort = 30min - temps total dispo = 40min, gérer les pauses au besoin

sur le PM : Juste Ramer à chaque début d'exo - penser à regarder le timer sur Abdos, Squats et Steping Jacks

Cool Down : Easy row 4:00

sur le PM : [Menu > Ramer](#)