



Séances Co-VID 19 - EMOM 1

Warm Up & Set Up :

6x 1:30 / 0:30r

Chaque set est découpé en 1:15 rame + 0:15 iso / 0:30r

#1,4 = LG@20 + Attaque Iso

#2,5 = LG @22 + Squat Iso

#3,6 = LG@24 + Abdos Iso

> Attention à la réalisation des exercices de renfo = fixer les bases pour le W.O, la difficulté choisie doit vous permettre de tenir les 15 secondes sans trop de difficultés

> On essaye d'être très rapide sur les transitions (surtout sur les quats, ou il vaut mieux descendre du rameur à 1:10 de rame

sur le PM : Intervalles temps 1:30 effort / 0:30 recup

Work Out :

EMOM : 6x 5:00

#1 & 4: LG @24spm max / Attaque Iso 20"

#2 & 5: LG @24spm max / Squat Iso 20"

#3 & 6: LG @24spm max / Abdos Iso 20"

> On doit faire la plus grande distance sur 5:00, et dès qu'une minute d'effort est écoulée on réalise 20secondes d'Iso sur l'exercice spécifié sur la série en cours.

Attention à respecter la cadence imposée sur les phases ramées

> Attention au maintien des positions correctes

> sur la première série, bien appuyer deux fois sur menu au tout début de la 6° minute si vous voulez faire ramer à nouveau ensuite

sur le PM : Intervalles temps : 1:00 / 0:00r

Cool Down : Ramer les yeux fermés et les pieds détachés : compter 100 mouvements en longueur en se relachant au maximum

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