



Séances Co-VID 19 - Ladder 1

Warm Up & Set Up :

Stoke counts E2M:

[#1 = 64 BS | #2 = 32 BC | #3 = 16 1/2 | #4 = 8 LG] x2

- > chaque étape doit être bouclée dans une fenêtre de 2minutes. Objectif = réaliser la plus grande distance à chaque fois, en respectant strictement le nombre de coups cible (on pose la poignée si terminé avant la fin des 2:00, le temps restant peut être consommé en pause ou abdos iso)
- > comparer les distance respectives et totales sur les 2 séries, enchaînement rapide des 2 séries. 2x Menu à la fin de la première, puis Ramer à nouveau pour reprogrammer

sur le PM : Intervalles temps : 2:00/0:00r

Work Out :

Ladders : 4x [4x 1:00 à cadences imposées /1:00r actif en travail technique]

#1 : 16 - 18 - 20 - 22 spm / Corps Seul

#2 : 18 - 20 - 22 - 24 spm / LG avec arrêts BC Placés

#3 : 20 - 22 - 24 - 26 spm / Jambes seules

#4 : 22 - 24 - 26 - 28 spm / LG avec arrêts sur l'attaque

- > Contrôle du respect de la cadence et de l'implication sur la phase propulsive. Attention à l'évolution du T:500 en fonction de la cadence
- > Attention au contrôle du mouvement sur les phases techniques et essayez de transférer ce travail sur les phases On

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

Cool Down : Entraînement ciblé 2:00 en Longueur

Entraînement ciblé 2:00 en 1/2 coulisse

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