



## Séances Co-VID 19 - Speed Itv 1

### Warm Up & Set Up :

Rame en longueur, récup libre

1:00 On / 1:00 OFF

#1 : 20 spm                      #5 : 22 spm

#2 : 22 spm                      #6 : 24 spm

#3 : 24 spm                      #7 : 26 spm

#4 : 26 spm                      #8 : 28 spm

- > première montée : concentré sur l'amplitude et la fluidité du mouvement
- > deuxième montée = intensité.

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

### Work Out :

- 6 x 0:30 @28 - 30spm / 0:30r actif
- 6 x 0:30 @30 - 32spm / 0:30r actif
- 6 x 0:40 @28 - 30spm / 0:20r actif
- 6 x 0:40 @30 - 32spm / 0:20r actif

- > Essayez de conserver les cadences cibles (pensez à adapter les plages à vos possibilités si besoin)
- > maintien de l'intensité et de la qualité du mouvement lorsque le temps d'effort augmente (2 dernières series)

sur le PM : intervalles temps 0:30/0:30r pour les #1 & 2, 0:40/0:20r pour les #3 & 4

### Cool Down :

gammes descendantes sur 2 à 4min : LG@20 - 1/2 - BC - BS

sur le PM : Juste Ramer