

SWEAT MAKERS - SEANCE AVIRON INDOOR

Reproduction et diffusion interdites - kevin.scott@live.fr

Consultez les indications communiquées sur la page dédiée sur capmararatahiti.net

Prenez les précautions en rapport avec votre condition physique et celle des personnes avec qui vous pratiquez :
adaptez les contenus aux possibilités des pratiquants



Séances Co-VID 19 - Tabata party 1

Warm Up & Set Up :

- #1 [BS - BC - 1/2 - LG@22]x2
- #2 LG @24 - Attaque iso - LG@24 - LG Jbe Drte - LG @26 - Attaques iso - LG@26 - LG Jbe Drte
- #3 LG @26 - Dégagé iso - LG@26 - LG Jbe Gche - LG @28 - Dégagé iso - LG@28 - LG Jbe Gche

- > Format du TABATA : 20" ON / 10" OFF x 8 (suivez l'ordre des enchainements pour compléter vos répétitions)
- > N'hésitez pas à vous rappeler les exercices avant de commencer en les réalisant chacuns quelques fois
- > On opte pour une difficulté peu élevée sur les exos renfo, et on privilégie l'exécution pour l'échauffement

sur le PM : [Juste Ramer](#) - on utilise les musiques pour guider le workout
OU Intervalles temps : 0:20/0:10

Work Out :

- #4 LG @28-30spm / Longueur uniquement sur la jambe droite - cadence libre
- #5 LG @28-30spm / Longueur uniquement sur la jambe Gauche - cadence libre
- #6 LG @28-30spm / Attaque ISO : on maintien la position avant sans bouger
- #7 LG @28-30spm / Dégagé ISO : on maintien la position du dégagé
- #8 LG @28-30spm / Attaque ISO : on maintien la position avant sans bouger
- #9 LG @28-30spm / Longueur uniquement sur la jambe Gauche - cadence libre
- #10 LG @28-30spm / Longueur uniquement sur la jambe droite - cadence libre

- > Pour chaque série On alterne une rep en LG, 1 rep renfo
- > S'impliquer ++ sur la propulsion lors des sessions en LG @28-30spm
- > On n'hésite pas à moduler la difficulté en cours de workout , y compris à adapter la cadence
- > On enchaîne les série, on se laisse juste le temps de souffler un peu et boire un coup

sur le PM : [Juste Ramer](#) - on utilise les musiques pour guider le workout
OU Intervalles temps : 0:20/0:10

Cool Down : [Easy Row 4 min pieds détachés](#)

- > attention à ne pas basculer en arrière : serrez les abdos et inclinez vous un peu moins que d'habitude vers l'arrière au début. essayez de garder les pieds complètement plaqués au cale pieds

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