



Séances Confinement aout 2021

AMRAP #1

Warm Up & Set Up :

Circuit 12:00

100m BS + 10 Steping Jacks + 100m BC + 10 Steping Jacks

100m LG@20 + 10 Squats + 100m @22 + 10 Squats

100m LG@24 + 10 Good Morning + 100m@24 + 10 Good Morning

- > Réaliser l'enchaînement dans l'ordre indiqué, puis recommencer en ajoutant un peu d'intensité à chaque fois. Le premier passage doit être réalisé avec un maximum d'attention sur la réalisation correcte des gestes : c'est votre mise en mouvement
- > déclencher un timer de 12:00 pour avoir le temps d'effort (alarme téléphone, minuteur ou autre)
- > à la fin de chaque session de renfo, penser à appuyer sur le bouton face à la fleche pour relancer un 100m

sur le PM : Intervalles distance : 100m / durée de récupération libre

Work Out :

AMRAP 8:00 x3

#1 : 150m LG / 15x Steping Jacks

#2 : 150m LG / 15 x Squats

#3 : 150m LG / 15 x Good Morning

- > Les cadences en longueur sont libres
- > A la fin de la période de réalisation des exercices de renfo (récup sur le PM), appuyer sur le bouton faisant face à la flèche pour relancer les 100m. Deux fois sur Menu à la fin des 8:00
- > pensez à compter le nombre d'exercices réalisés après chaque 100m
- > déclencher un timer de 8:00 pour avoir le temps d'effort (alarme téléphone, minuteur ou autre)
- > Ne pas faire «ramer à nouveau» pour programmer la série suivante, faire à chaque fois un nouvel entraînement (sinon vous aurez forcément le même nombre d'intervalles à faire, et la même plage de temps pour faire vos exos renfo)
- > 2min récup maxi entre les séries

sur le PM : Intervalles distance : 150m et durée de récup libre

Cool Down : Entraînement ciblé 4:00

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