



Séances Confinement aout 2021

AMRAP #2

Warm Up & Set Up :

3x [4x 0:30/030renfo]

#1 = Bras corps / Abdos

#2 = LG@22 / Biceps Curls

#3 = LG@26 / Jambes Seules

> S'appliquer sur la réalisation lors de chaque phase et augmenter l'intensité progressivement sur chaque série

sur le PM : Intervalles temps 0:30/0:30r

Work Out :

AMRAP 4:00 x6

#1 & #4 : 100m LG / 10x Abdos

#2 & #5 : 100m LG / 10 x Biceps Curl

#3 & #6 : 100m LG / 10 x Fentes Avant Alternées

> 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 4:00 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 : 100m et durée de récup libre

Cool Down : Ramer Pieds Détachés «easy» à moins de 20 spm pendant 4:00

sur le PM : juste ramer