



Séances Confinement aout 2021

Assemblage #1

Warm Up & Set Up :

12x 0:40/0:20r

#1 = Bras Seuls

#2 = Bras Corps

#3 = Jambes Seules

#4 = Jambes Corps

#5 = LG @18spm

#6 = 1/4 coulisse avant

#7 = LG@24 spm

#8 = Bras Seuls Coudes Hauts

#9 = LG@ 30spm

#10= Abdos

#11 = 1/2 coulisse @34spm

#12 = Biceps Curl

- > Attention portée à la qualité du mouvement et recherche des amplitudes et niveau de difficulté adoptés sur le W.Out
- > Attention aux transitions : à anticiper et réaliser rapidement (montée/descente du rameur), elles sont réalisées pendant les 0:20r
- > Phases de récup libres

sur le PM : Intervalles temps : 0:40/0:20r

Work Out :

Assemblage Partiel

Durées

Liste Cardio

Liste Renfo

Liste Gammes

4:00

1/2c @34spm

Biceps Curl

Bras Seuls

3:00

LG @24 spm

Bras Seuls coudes Hauts

Bras Corps

2:00

LG @18 spm

1/4 coulisse Avant

Jambes Seules

1:00

LG@30 spm

Abdos

Jambes corps

- > vous disposez d'une fenêtre de 35minutes pour un total cumulé de 30 minutes d'effort
- > répartissez le temps de récup comme bon vous semble !
- > utilisez un timer (minuteur téléphone ou autre) pour matérialiser le temps total dispo, et la durée de maintien des Abdos
- > Associez au sein de chaque liste la durée d'effort à un exercice de votre choix
- > Les exercices sont complétés dans l'ordre que vous souhaitez, possibilité de passer d'une liste à l'autre sans contraintes
- > Liste Cardio : focus sur l'implication énergétique
- > Liste Renfo : focus sur le maintien des postures de force et sur l'intensité des contractions, on privilégie une propulsion puissante !
- > Liste Gammes : Focus sur l'exécution technique

sur le PM : Menu > Ramer à chaque début d'exercice

Cool Down : Descente de gammes « easy » sur 4:00

1:00 LG@18spm

1:00 1/2c

1:00 Bras Corps

1:00 Bras Seuls

sur le PM : Menu > Ramer