



Séances Confinement aout 2021 Cash In #2

Warm Up & Set Up :

6 x 1:00 rame / 1:00 renfo

#1 & #4 = Bras Corps / Fentes avant Alternées

#2 & #5 = LG@20 / Steping Jacks

#3 & #6 = LG@24 / Good Morning

> Sur le premier tour (#1, #2, #3) = attention portée à la réalisation des mouvements, sur le second tour (#4, #5, #6) = attention portée sur la recherche d'intensité

> Attention aux transitions : à anticiper et réaliser rapidement (montée/descente du rameur)

> Gardez un oeil sur le compteur du PM5 pour le temps d'effort en renfo hors du rameur

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

Work Out :

Cash In 6x 5:00

#1 = 60 Fentes Avant alternées + max distance

#2 = 60 Steping Jacks + max distance

#3 = 60 Good Morning + max distance

#4 = 70 Fentes Avant alternées + max distance

#5 = 70 Steping Jacks + max distance

#6 = 70 Good Morning + max distance

> Pensez à conserver une réalisation correcte et une amplitude suffisante sur les exercices de renfo ! N'oubliez pas : les répétitions incorrectes ne devraient pas être comptées

> Les distances sont réalisées à cadence libre

> Utilisez un timer externe pour les 5:00 d'effort : minuteur téléphone ou autre

> Maximum 2:00 entre les séries

> Notez la distance que vous parvenez à réaliser après chaque série de renfo, l'élan donné par le dernier coup de rame est pris en compte

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

Cool Down : Fish Game Gammes en descente

(Attention à bien doser le début du jeu !)

1:00 LG, 1:00 1/2coulisse, 1:00 Bras Corps, 1:00 Bras Seuls

sur le PM : Menu > autres options > Jeux > Jeu du poisson