

🚰 SWEAT MAKERS - SEANCE AVIRON INDOOR

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

Consultez les indications générales 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 Confinement aout 2021 Circuit #2

Warm Up & Set Up :

AMRAP 4x 3:00

#1 = 150m Bras Corps + 15 SQUATS

#2 = 150m LG@20 + 15 Good Morning

#3 = 150m LG@24 + 15 Triceps Push Ups

#4 = 150m LG@26 + 15 Abdos

> sur chaque série, boucler autant d'enchaînements que le temps vous le permet

> attention = priorité donnée à la réalisation des gestes, monter progressivement en intensité sur chaque série, en gérant l'implication sur la propulsion en ramant, et en gérant l'amplitude et le rythme de l'exercice de renfo

> déclencher un timer de 3:00 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 150m

sur le PM : Intervalles distance : 150m / durée de récupération libre

Work Out :

Circuit : 9:00 x3

#1 = 150m

#2 = 15x SQUATS

#3 = 200m

#4 = 20x Good Morning

#5 = 250m

#6 = 25x Triceps Push Ups

#7 = 300m

#8 = 30x Abdos

#9 = 150m

#10 = 15x Good Morning

#11 = 200m

#12 = 20x Triceps Push Ups

#13 = 250m

#14 = 25x Abdos

#15 = 300m

#16 = 30x SQUATS

#17 = 150m

#18 = 15x Triceps Push Ups

#19 = 200m

#20 = 20x Abdos

#21 = 250m

#22 = 25x SQUATS

#23 = 300m

#24 = 30x Good Morning

> Les cadences sont libres pour ramer les distances

> Pensez à compter vos répétitions sur les exercices de renfo

> La progression sur le circuit se fait en trois périodes de 9min. Déclenchez un timer annexe pour gérer votre temps (minuteur téléphone ou autre)

> lorsqu'une période se termine, l'exercice en cours et non terminé doit être recommencé à 0 en début de période suivante

> Si le circuit est bouclé avant la fin du temps imparti, il faut entamer un 2° tour dans le temps restant, le #1 du 2° circuit est alors compté comme le #25 au total

sur le PM : Menu > ramer avant le début de chaque distance

Cool Down : 2 parties d'entraînement Ciblé :

2:00 en Longueur

2:00 en Bras Corps

sur le PM : Menu > autres options > jeux > Entraînement ciblé > Juste Jouer