



## Séances Confinement aout 2021

### EMOM #1

#### Warm Up & Set Up :

AMRAP 4x 3:00

#1 = 100m BC / 10 x Fentes Latérales

#2 = 100m LG @20 / 10x Abdos

#3 = 100m LG @22 / 10x Triceps Push ups

#4 = 100m LG@24 / 10x Good Morning

- > 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)
- > utilisez un timer (minuteur téléphone ou autre) pour gérer le temps d'effort
- > appuyez sur le bouton marqué par la flèche pour relancer la distance de rame

sur le PM : Intervalles distance = 100m & Récup Libre

#### Work Out :

EMOM 4x 8:00 avec 20 répétitions toutes les 2 minutes à partir de la première minute

#1 = Fentes Latérales

#2 = Abdos

#3 = Triceps Pushups (face à un mur)

#4 = Good Morning

- > La première période de 2 minutes est complètement passée à ramer, ensuite, à chaque fois que le compteur se réinitialise, il vous faudra réaliser l'exercice ciblé sur la série en cours.
- > Les phases ramées sont réalisées à cadence libre
- > Maximum 2:00 entre les séries
- > Notez la distance réalisée sur chaque série

sur le PM : Intervalles temps = 2:00/0:00r

#### Cool Down : Pyragammes montantes sur 4:00

Réaliser 1 mouvement Bras seuls, puis 1 Bras Corps, puis 1 en 1/2c, puis 1 en longueur

On reprend ensuite l'enchaînement avec 2 BS, 2BC, 2 1/2c, 2 LG, puis avec 3 mouvements de chaque, puis avec 4 etc... jusqu'à atteindre les 4:00 de temps de rame

sur le PM : [Menu > Ramer](#)