



## Séances Confinement aout 2021

### Ladder #1

#### Warm Up & Set Up :

Montées de cadence sur 3:00

#1 = 2:00 @20 / 0:30 @22 / 0:30 @24 le tout en «easy»

#2 = 1:00 @20 easy / 1:00@22 medium / 1:00@24 medium

#3 = 1:00 @20easy / 1:00@24 medium / 1:00@28 hard

> Attention à l'exécution technique (pas de gammes = être vigilants sur la mise en mouvement)

> Recherche de la qualité du geste, et intensité progressive mais contrôlée

> 1:00 de récup max entre les séries

sur le PM : temps unique = 3:00 ou Menu > ramer sur chaque série

#### Work Out :

Ladders sur 6:00 (temps de repos inclus)

Partie 1 : paliers de cadence sur 0:45/0:15r

#1 = 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28

#2 = 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30

Partie 2 : paliers de cadence sur 1:00/0:30r

#3 = 20 | 22 | 24 | 26

#4 = 22 | 24 | 26 | 28

Partie 3 : paliers de cadence sur 1:30/0:30r

#5 = au choix : 22 | 24 | 26 OU 24 | 26 | 28

> Contrôle du respect de la cadence et de l'implication sur la phase propulsive. Attirer l'attention sur l'évolution du T:500 qui doit rester cohérent et contrôlé.

> Parvenir à conserver le même t/500 pour une cadence donnée sur toutes les durées (le même T/500 à 24 sur 0:45 et sur 1:30)

> les phases de récup sont libres, possibilité de relancer la roue

> 2min de récup maximum entre les séries

> attention, le nombre de répétitions change pour chaque partie !

sur le PM : Intervalles temps avec le ratio donné sur chaque partie

#### Cool Down : Pyragammes descendantes sur 4:00maxi

On commence avec 8 coups LG, 8 coups 1/2 coulisse, 8 coups Bras Corps, 8 coups Bras Seuls  
Puis on reproduit l'enchaînement avec 7 coups, puis avec 6 etc jusqu'à terminer la descente ou atteindre les 4:00

sur le PM : Menu > Ramer