

Semaine 8



SUP 1 :

Échauffement

Mobilisation articulaire au sec

200m lent avec décomposition du mouvement de rame -> essayer de décomposer le mouvement, de s'appliquer sur chaque phase et accélérer et regrouper les phases au fur et à mesure

Rame en accélération progressive jusqu'à l'allure de la séance ≈10min

2-3 départs sprints accélération max

Corps de séance

2 x (10x15" i4,5 avec 10" de récup) 3'30" de récup entre les deux séries

Ça va être quasiment des départs de sprints

+

5km à i3 (intensité course longue)

SUP 2 :

Échauffement

Mobilisation articulaire au sec

200m lent avec décomposition du mouvement de rame -> essayer de décomposer le mouvement, de s'appliquer sur chaque phase et accélérer et regrouper les phases au fur et à mesure

Rame en accélération progressive jusqu'à l'allure de la séance ≈10min

2-3 départs sprints accélération max

Corps de séance

10km, essayer de viser i3-3,5

Donc assez rapide pour cette distance.

Ça m'intéresserait d'avoir vos temps sur cette séance :)

PP :

EMOM : "Every Minute On the Minute", chaque minute vous devez refaire le nombre de répétitions annoncé, l'idée c'est que plus vous faites vite les exos, plus vous avez de récup !

Ici, 4 exos, vous ferez 2 tours ! Donc au total 8min...

Minute 1 :

15 [burpees](#)

Minute 2 :

15 [pompes](#) (possibilité d'adapter sur les genoux)

Minute 3 :

15 [bicycle crunch](#)

Minute 4 :

[Planche dynamique](#) 20 montées-descentes

PP :

Course à pied

10x **30"** de course (**allure** : juste au-dessus de celle où il est compliqué de parler en courant) comme la semaine passée

Suivi à chaque fois de **20"** de récup.

Puis terminer la séance par 10' de course à faible allure (confort).

N'hésitez pas si vous avez des questions !

gauthier.trarieux@gmail.com

06 48 62 21 09