

Semaine 2



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 (6x45" i3,5 puis 1' récup en ramant à l'allure souhaitée) récup de 5 minutes entre les deux

1 x (4x 3'i3 avec 2' récup rame à l'allure souhaitée)

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

3 x (3x45" i4 avec 45" de récup intensité souhaitée) récup de 4 minutes entre les deux

5 x (4x2' i3 avec 1' récup i1)

N'hésitez pas si vous avez des questions !

gauthier.trarieux@gmail.com

06 48 62 21 09

PP :

Footing 30' à 1h selon le niveau et l'état de forme

