

Semaine 3



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 (4x5' à i3 avec 3' de récup)

Fin de séance : faire 200m en décomposant le mouvement de rame et s'appliquant au maximum.

L'idée est de revoir la technique dans la fatigue

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

Séance longue : au moins 12km (3 virages après la carrière de la ramée vous êtes à environ 6km en partant du club) essayez de faire cette séance à plusieurs ça aide pour les distances plus longues !

Pour la vitesse ce doit être environ i3, donc ce que vous pouvez faire en compétition !

Corps de séance

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

Ou 1h de vélo

PP :

Séance	Répétitions	Intensité
Planche avec mains au mur	8 par côté, 2 séries, 2' de récup entre les séries	
Squat jump , bien se stabiliser à la réception de chaque saut	12, 3 séries, 2' de récupération entre chaque série	
Dumbell power snatch avec une bouteille d'eau ou une petite haltère si vous avez (environ 1-1,5kg)	20 répétitions par bras, 2 séries	
Pompes excentriques	8 rép, 3 séries	
Planche hip dips	2x1', 1' de récup entre les deux	
Gainage superman	10 x 10sec	

N'hésitez pas si vous avez des questions !
gauthier.trarieux@gmail.com
06 48 62 21 09