

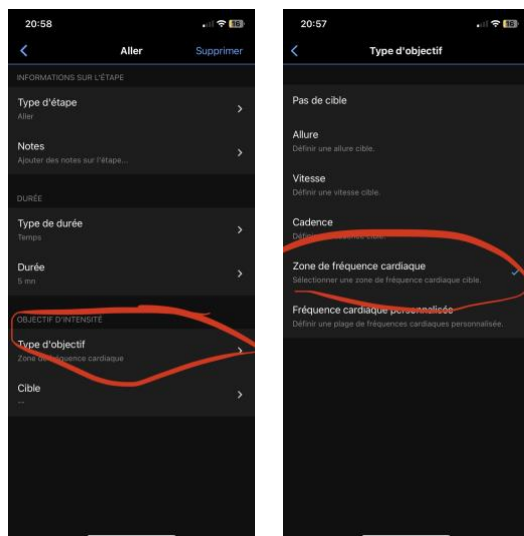
## Semaine 9

Petit point :

On va tester autre chose pour caler les intensités sur les séances, les **zones de fréquence cardiaque**.  
Sur les montres gps normalement en paramétrant l'intensité sur les séances vous pouvez choisir entre 5 zones de FC

Ex dans garmin connect :

Dans votre « aller »



Donc pour l'intensité il faudra choisir zone 1,2,3, 4 ou 5.

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

3x 7' en **zone 4** avec 3' de récup active zone 1 entre les répétitions

Finish avec 10' en **zone 3**.

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**

4x **6' zone 4** avec **3'** de récup active **zone 1** entre les répétitions  
Finish 10' en zone 3.

PP :

Séance TABATA

Rappel :

Le principe est de faire l'exercice pendant 20 secondes puis de récupérer pendant 10 secondes !  
Une fois la récupération terminée, plus qu'à passer à l'exercice suivant !

[Air Squats](#)

[Bicycle crunchs](#)

[Planche dynamique](#)

[Crunchs inversés](#)

6 tours en tout !

PP :

[Course à pied](#)

Échauffement augmentation progressive de l'allure (marche jusqu'à allure de séance) pendant environ 10'.

Corps de séance :

3x **7' zone 4** avec **3'** de récup passive (marche ou à l'arrêt) entre les reps.

N'hésitez pas si vous avez des questions !

[gauthier.trarieux@gmail.com](mailto:gauthier.trarieux@gmail.com)

06 48 62 21 09