

## Semaine 4



### 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(6x2') **i3,5-4** 3 1'30 récup, 2'30" de récup entre les blocs

### 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

2x(8x30") **i4** avec 30" de récup, 4' de récup active entre les blocs

Séance courte mais avec pas mal d'intensité !

### PP 1 :

Exercice	Répétition
<a href="#">Pont fessier</a> explosif sur 1 jambe (aller en position haute le + vite possible)	3x8 répétitions 2' de récup entre séries
<a href="#">Tirages inversés sous table</a>	3x6 répétitions 1' récup entre séries
<a href="#">Pompes glissées</a> vers l'avant, + facile sur les genoux !	3x6 répétitions 1'30" récup entre séries
<a href="#">Lancers de balle contre un mur</a>	4x30" en continu 30" récup entre séries
<a href="#">Pompes avec rotation des épaules</a> Possible de les faire sur les genoux !	3x8 répétitions 2' récup entre séries

PP 2 :

**Amrap 10'** (as many round as possible) donc l'idée est de faire le plus de tour possible pendant 10 minutes !

Il n'y a pas forcément d'intérêt de faire les répétitions le plus vite possible, au contraire mieux vaut bien s'appliquer sur chaque rep et exercice

5 [pompes](#) (peuvent être faites sur les genoux)

15 [air squats](#)

5 [burpees](#)

10 [crunchs inversés](#)

N'hésitez pas si vous avez des questions !

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

06 48 62 21 09