

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

06 48 62 21 09