

## Semaine 7



### 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 (12 x 1'15 à **i3,5** avec 1'15 de récup passive) 6 à 8 min de récupération entre les deux 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

3x (6x30" **i4,5**) avec 1'15" de récup active très basse intensité. 5' de récup entre les blocs

+

2x10min **i3**

---

### PP1 :

Course à pied

Échauffement : marche au début puis augmentation progressive de l'allure.

10 x (**30"** course (**allure** : juste au-dessus de celle où il est compliqué de parler en courant) + **30"** de récupération (active, course lente ou marche))

---

### PP2 :

**AMRAP 10'** (Comme dans la séance PP2 de la semaine 4)

(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

8 [burpees](#)

10 [bicycle crunchs](#) (5/côté)

30" de [planche](#)

5 [pompes](#) (si à force elles deviennent trop difficiles : sur les genoux)

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