

## Semaine 6



### 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 (10x 1'15 **i3,5** avec 1'30 de récup) 6' de récupération entre les blocs

Séance environ 1h15-1h30

### 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**

2 x (6x30" **i4,5** avec 1'15" de récup) 5' de récup entre les 2 blocs

Le format des 2 séances ressemble à la semaine dernière !

**PP : Course ou vélo**

30' à 45' de course à pied à rythme "soutenu".

Pour ceux qui préféreraient le vélo vous pouvez faire 1h de vélo à un rythme soutenu aussi.

Pour l'allure l'idée est de se trouver un peu au-dessus de la zone où vous pouvez parler facilement !

**PP : "TABATA"**

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 !

[Planche dynamique](#)

[Burpees](#)

[Gainage ventral planche](#)

[Pompes](#)

6 tours en tout, et 2 tours bonus pour ceux qui le peuvent !! ;)

N'hésitez pas si vous avez des questions !

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

06 48 62 21 09