

Semaine 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

2 x (8x 1'30 i3,5 avec 1'30 de récup) 5' de récupération 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

3 x (4x30" i4-4,5 avec 1' de récup) 5' de récup entre les blocs

Séance courte mais intensité élevée, d'où la récup un peu plus importante par rapport à d'habitude

S'il est trop difficile de conserver l'intensité dans la durée vous pouvez adapter et rallonger la récup

N'hésitez pas si vous avez des questions !

gauthier.trarieux@gmail.com

06 48 62 21 09