

### INTRODUCTION

L'aviron est un sport qui exige de l'endurance, de la force et de la puissance. Une fois que les athlètes ont satisfait aux exigences physiologiques développées en bateau, le développement de la force et de la puissance au sol se montre nécessaire en complément des séances sur l'eau.

Les avantages de l'entraînement en musculation sont les suivants : générer plus de force par coup d'aviron , ce qui augmente la vitesse du bateau ; améliorer la coordination motrice ; assurer une application efficace de la force pour éviter les « pertes » d'énergie ; atténuer les risques de blessure ; améliorer la densité minérale osseuse ; et corriger ou prévenir les déséquilibres musculaires.

Ce document peut être utilisé comme un guide pour les entraîneurs afin d'améliorer leurs connaissances pour structurer l'entraînement de la force au niveau des U19 et des clubs, en complément des objectifs du programme national sur l'eau de la Fédération française d'aviron.

### PRINCIPES CLÉS POUR LES JEUNES SPORTIFS

- **La technique d'abord** : Donnez toujours la priorité à une posture correcte pour assurer la sécurité et l'efficacité de vos exercices.
- **Cohérence** : Efforcez-vous de maintenir un programme et un niveau d'intensité cohérents dans toutes vos séances d'entraînement afin d'assurer un développement progressif.
- **Progression individuelle** : Progressez à votre propre rythme et adaptez les poids à vos capacités. Communiquez avec vos entraîneurs.
- **Augmentation progressive** : Le programme doit augmenter en difficulté et en charge au fur et à mesure que vous vous développez, ce qui vous permet d'acquérir de la force et des compétences de manière durable.
- **Évaluation** : Les commentaires réguliers des entraîneurs vous aideront à suivre vos progrès et à ajuster le programme si nécessaire.

### NOTES D'EXÉCUTION DE L'EXERCICE

- **Intention** : Commencez chaque répétition en vous concentrant sur l'effort maximal à fournir. Que vous soulevez, tirez ou pressiez, l'objectif est d'engager les muscles cibles aussi puissamment que possible. Cet effort intense permet de maximiser l'activation des muscles et les gains de force.
- **Descente contrôlée (phase excentrique)** : Ralentissez et contrôlez le mouvement lorsque vous vous rendez à la position de départ du soulevé de terre par exemple. Cette phase n'est pas un simple aller-retour, elle fait partie intégrante de l'exercice. En contrôlant la phase de flexion, vous augmentez la durée pendant laquelle vos muscles sont sous tension, ce qui est essentiel pour développer la force. Il n'y a pas de rythme fixe pour les exercices, mais par exemple, un athlète peut prendre environ 2 secondes pour descendre à pleine profondeur pour un squat, et adopter sa meilleure intention pour la partie concentrique du soulevé de terre.
- **Préparation pour chaque répétition** : avant de commencer un mouvement, prenez un moment pour préparer votre corps. Assurez-vous que votre posture est correcte, que votre tronc est engagé et que vous êtes dans une position stable pour exécuter chaque répétition avec une intention de qualité. Cela permet non seulement d'éviter les blessures, mais aussi de cibler efficacement les bons groupes musculaires.

La puissance repose sur la force, qui repose sur l'hypertrophie. L'enchaînement des blocs d'entraînement de trois mois avec différents objectifs principaux visés tout au long de l'année permet de préparer l'athlète à des performances optimales au cours de la période de compétition.

DATE	MÉSOCYCLE	OBJECTIF PRINCIPAL	LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE FORMATION
Janvier	SPORT SPÉCIFIQUE	FORCE & PUISSANCE	2-3x / semaine 5-8 réps pour les exercices principaux 8-12 réps pour les exercices accessoires 3-5 séries 2-3 RR* Introduire des exercices de puissance (technique d'abord)
Février			
Mars			
Avril	COMPÉTITION	PUISSANCE	2x / semaine 3-8 réps pour les exercices principaux 8-10 réps pour les exercices accessoires 3-5 séries 3-5 RR* = Intention la plus élevée à chaque rep Utiliser des bandes de résistance/sauts
Mai			
Juin			
Juillet	TRANSITION	HYPERTROPHIE	3x / semaine 10-12 réps pour les exercices principaux 15-20 réps pour les exercices accessoires 3-4 séries 2-3 RR* Travailler sur l'amplitude des mouvements et utilisation des pauses
Août			
Septembre			
Octobre	PRÉPARATION GÉNÉRALE	FORCE	2-3x / semaine 6-12 réps pour les exercices principaux 10-12 réps pour les exercices accessoires 3-4 séries 2-3 RR*
Novembre			
Décembre			

\*RR = Répétition en réserve : les jeunes athlètes n'atteindront généralement pas le maximum en soulevant jusqu'à l'échec, RR fournit un guide pour le nombre de répétitions qu'ils pensent pouvoir faire avant d'échouer.

Pour les athlètes des équipes nationales juniors, la phase de compétition sera prolongée pour tenir compte des championnats du monde juniors

# EXEMPLES & LIENS AVEC LES SPÉCIFICITÉS DE L'AVIRON

Les rameurs doivent cibler ces modèles de mouvement dans leurs séances typiques d'entraînement de la force. La deuxième colonne contient de nombreux exemples d'exercices simples et complexes qui suivent les schémas de mouvements fondamentaux. Les entraîneurs peuvent choisir 2 à 4 exercices spécifiques pour chaque schéma de mouvement afin de progresser régulièrement, bloc par bloc. L'âge, les capacités, les antécédents de blessures, l'âge de l'entraînement, les préférences et la période de l'année peuvent influencer le choix des exercices spécifiques. **Les fiches ci-après vous donnent un exemple pour 2 sessions (A et B) à alterner entre elles, pour chaque bloc d'entraînement décrits précédemment. Vous êtes donc libres de créer d'autres séances à l'aide de la liste d'exercices ci-dessous en respectant le principes de développement souhaités et la structure des séances exemples.**

MODÈLE DE MOUVEMENT	EXEMPLES D'EXERCICES ET VARIATIONS (NON EXHAUSTIF)	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES À L'AVIRON
<b>TRIPLE EXTENSION</b>	Sauts en contre-mouvement, squat jump, sauts en largeur, lancers de medecine ball au-dessus de la tête, sauts sur box, hang cleans, power cleans (épaulés verrouillés). Les bandes élastiques peuvent être utilisées pour aider ou résister à tous les niveaux. Pour les débutants, il est conseillé de s'entraîner à la réception en commençant par des sauts de faible niveau.	Coordination de la somme des segments du corps tout au long de la course - expression efficace de la force. Inclut la mécanique du saut et de la réception pour une performance athlétique globale
<b>SQUAT</b>	Squat à poids de corps, goblet squat (avec haltère ou kettlebell), front squat, back/box squat, belt squat (squat avec ceinture reliée à des poids), leg press, spanish squat (tibias verticaux à l'aide d'un élastique). Assis-debout sur une jambe, step ups (montée sur box), skater squats, pistol squats, bulgarian split squat (pied arrière posé sur un banc)	Application de la force tout au long de la phase de propulsion (de la prise d'eau au dégagé)
<b>FLEXION DE LA HANCHE</b>	Poussée des hanches (hip trust), soulevé de terre avec trap barre, soulevé de terre roumain, soulevé avec des kettlebells, swing avec kettlebells. Utilisation de variations de positions (2 jambes /1 jambe / position B cf. fiches ci-dessous) et d'équipements tels que les kettlebells, les élastiques de résistance et les haltères pour manipuler la charge en fonction des capacités.	Application de la force principalement au milieu et à la seconde moitié de la phase de propulsion pendant le coup d'aviron. Le basculement et la longueur du coup d'aviron lors de la phase de récupération
<b>TRACTION</b>	Horizontale : tractions avec élastique, tractions inversées, tractions TRX, variations de tractions sur le sol, variations de tractions en flexion, variations de tractions avec machine, tractions sur banc. Variations à un bras et à deux bras Verticale : Traction avec machine, tractions latérales, tractions par le haut : Avec bandes/avec poids/ISO/ECC (prise en pronation)	Connexion de la poignée à la partie inférieure du corps. De la prise d'eau au dégagé. Force dans l'élan du corps et dans la phase de finition.
<b>PRESSE</b>	Horizontale : pompes (poids de corps/avec élastique/chargées), Chest Press (développé couché, bras devant), Bench Press (développé couché), Verticale : développé couché assis (bras au dessus de la tête), presse à épaulement de l'épaule, Thruster au-dessus de la tête, presse militaire	Favoriser l'équilibre structurel en tant qu'antagoniste pour compenser les mouvements de traction répétitifs (équilibre des épaules et de la partie supérieure du thorax pour atténuer le stress des côtes)
<b>LOMBO-PELVien</b>	Planche frontale, planche latérale, chinese planks (plancha dorsale sur bancs, deadbugs, hollow holds (V statique sur le dos), abdo crunch/sit ups, marche de l'ours, heel taps (toucher talons), leg lowers (sur le dos 1 ou 2 jambes sol / perpendiculaire), hanging knee tucks (suspension par les bras et ramener genoux pliés au tronc), swiss ball knee tucks (plancha frontale avec swiss ball sous pieds), russian twists (rotation latérales), medecine ball lateral throws, farmers carry (marche du fermier), seated balance...etc. Choisissez-en 3 ou 4 (antérieur/postérieur/latéral/anti-extension). Cohérence + renforcement de la capacité d'endurance	Connexion entre la poignée et le bas du corps, maximisant le transfert de force. Atténue les blessures si la charge est répartie efficacement sur tout le tronc. Permet de contrôler le bassin dans des conditions météorologiques instables.

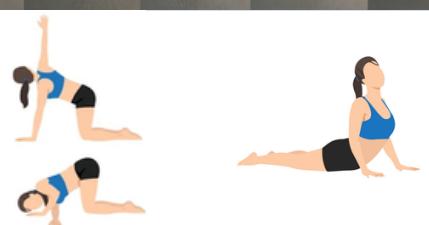
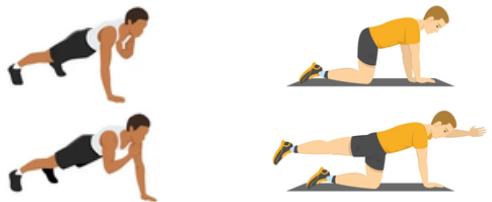
Certains mouvements portent un nom anglais et sont difficilement traduisibles : une description brève a été ajouté pour une majorité d'entre eux. N'hésitez pas à taper le nom anglais sur internet afin de trouver des images / vidéos associées qui seront plus explicites qu'une description rédigée.

# EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT

Avant de commencer une séance de musculation, il convient de s'échauffer pour préparer le corps et réduire le risque de blessure. Prévoyez 10 à 15 minutes pour effectuer des exercices autonomes qui mobilisent et activent le corps.

Commencez par 2 à 4 minutes d'exercices cardiovasculaires légers à modérés pour augmenter le rythme cardiaque, comme le saut à la corde, le footing léger, le vélo ou la course à pied. Vous pouvez ensuite choisir les exercices de mobilité et d'activation, en veillant à ce qu'ils ciblent l'ensemble du corps.

Essayez de passer 30 à 45 secondes sur chaque élément et répétez avec deux séries.

Région	Exemples	Illustrations
<b>Chevilles</b>	Relevés de mollets, Chien tête en bas	
<b>Quadriceps / ischio-jambiers / fessiers</b>	Squat au poids du corps, fentes en marchant	
<b>Hanches</b>	90/90, Étirement en fente	
<b>Thoracique</b>	"Thread the needle", posture du cobra	
<b>Core (tronc)</b>	Planche frontale avec tapes d'épaule, "Bird and dog"	
<b>Bras / épaules</b>	Tirages visage avec bande élastique, Pompes	

# TRANSITION/HYPERTROPHIE SESSION A

Alternance des sessions A et B\*

**Choisir le bon poids** : Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une posture correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la posture.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **30 à 60s** après les deux exercices et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

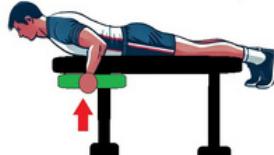
A1



Fente isométrique chargée  
3 séries x 20 à 30s

*Maintien isométrique en position basse*

A2



Traction isométrique sur banc  
3 séries x 20 à 30s

*Maintien isométrique bras fléchis*

B1



Goblet Squat / Front Squat  
3 séries x 10-12 répétitions

*2s de pause en position basse*

B2



Tirade rowing inversée  
3 séries x 10-12 répétitions

*Surélever les pieds sur une box pour plus de difficulté*

C1



Soulevé de kettlebell  
3 séries x 15 - 20 répétitions

*Maintenir la colonne vertébrale neutre, pivoter à partir des hanches*

C2



Pompes excentriques  
3 séries x 4 répétitions



*La phase de flexion doit durer 6 secondes à chaque répétition*

D1



Torsions russes  
3 séries x 60s en alternant les côtés

D2



Deadbug  
3 séries x 60s en alternant les côtés

*Maintenir le bas du dos à plat contre le sol pendant toute la durée de l'exercice*

# TRANSITION/HYPERTROPHIE SESSION B

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids :** Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

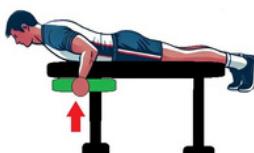
Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **30 à 60s** après les deux exercices et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Fente isométrique pondérée  
3 séries x 20 à 30s

A2



Traction isométrique sur banc  
3 séries x 20 à 30s

*Maintien isométrique en position basse*

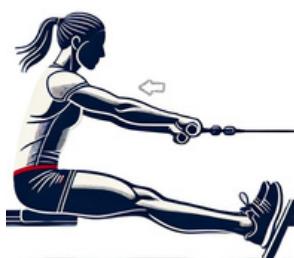
B1



Assis-debout sur une jambe  
3 séries x 10 - 12 répétitions de chaque côté

*Hauteur de la boîte en fonction de la force*

B2



Bras-corps  
3 séries x 10 - 12 répétitions

*Un bras ou deux bras*

C1



Deadlift roumain sur une jambe

3 séries x 12 - 15 répétitions chaque côté

C2



Shoulder press (DC assis avec haltères)

3 séries x 12 - 15 répétitions

D1



Planche latérale

3 séries x 30 - 60s de chaque côté

D2



Planche frontale

3 séries x 60 - 75s

# PRÉPARATION GÉNÉRALE/FORCE SESSION A

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids** : Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux exercices et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Prise isométrique pour le squat avant / Goblet

Squat

3 séries x 20 - 30s

A2



Rétraction de l'omoplate en suspension

3 séries x 20 - 30s

B1



Back Squat / Front Squat

3 - 4 séries x 6 - 10 répétitions

Imaginez que les ischio-jambiers touchent les mollets pour une amplitude complète

B2



Tractions (excentrique)

3 - 4 séries x 5 répétitions

C1



B-Stance Soulevé

3 séries x 10 - 12 rép/côté

Maintenir la position du bas du corps tandis que le mouvement du tronc part des hanches. Gardez la majeure partie de votre poids sur la jambe avant, le pied arrière servant principalement à l'équilibre

C2



Pompes

3 séries x 10 - 12 répétitions



Poitrine au sol, contrôle vers le bas et poussée puissante

D1

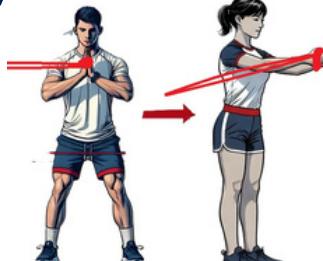


V Up's

3 séries x 60s

Bouger les jambes et les bras de haut en bas en créant un V

D2



Presse palloff

3 x 45 - 60s chaque côté

Résister à la tension latérale de la bande. Garder le tronc penché vers l'avant pendant que les mains se rapprochent et s'éloignent de la poitrine

# PRÉPARATION GÉNÉRALE/FORCE SESSION B

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids :** Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux exercices et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Prise isométrique pour le squat avant / Goblet

Squat

3 séries x 20 - 30s

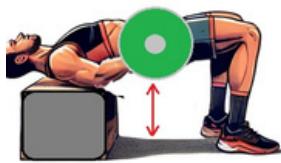
A2



Rétraction de l'omoplate en suspension

3 séries x 20 - 30s

B1



Poussée des hanches (Hip trust)

3-4 séries x 6 - 10 répétitions

B2



Extension à un bras avec flexion

3 - 4 séries x 6 - 10 répétitions chaque côté

C1



Montées d'escaliers

3 séries x 10 - 12 répétitions chaque côté

*Effort minimal sur la jambe suspendue*

C2



Thruster

3 séries x 10 - 12 répétitions

D1

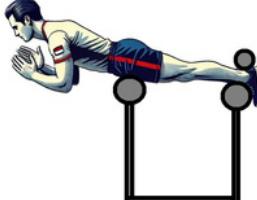


Essuie-glace

3 séries x 4 - 6 répétitions chaque côté

*Garder les pieds joints en se déplaçant de gauche à droite. Pousser les mains contre le sol pour soutenir le tronc*

D2



Extension dorsale isométrique

3 séries x 30 - 60s

# SPORT SPÉCIFIQUE/FORCE ET PUISSANCE

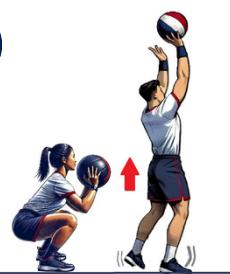
## SESSION A

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids :** Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux séries et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Lancers de medecine-ball  
4 séries x 5 répétitions

A2



Power clean technique  
ou saut sur box  
4 séries x 6 répétitions

B1



Back Squat

3-4 séries x 5-8 répétitions

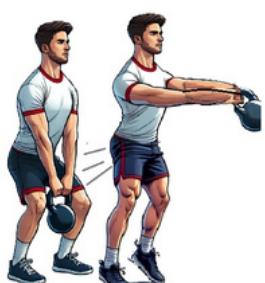
B2



Traction

3-4 séries x 5-8 répétitions

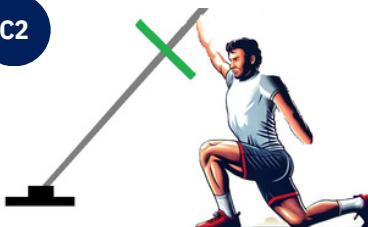
C1



Les swings avec kettlebell  
3 séries x 10-12 répétitions

Garder la colonne vertébrale  
neutre, initier le mouvement  
à partir des hanches

C2



Presse landmine

3 séries x 10-12 répétitions

Développé à genoux à un  
bras au-dessus de la tête

D1



Marche de l'ours

3 séries x 10 mètre  
à reculons et en avant

Le bras et la jambe opposés  
avancent en gardant les  
genoux décollés du sol  
Contrôler pour équilibrer un  
objet sur le dos sans le laisser  
tomber

D2



Redressement des abdominaux  
3 x 10-12 répétitions chaque  
côté

Imaginez que vous déplacez la  
côte opposée vers la hanche

# SPORT SPÉCIFIQUE/FORCE ET PUISSANCE

## SESSION B

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids :** Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux séries et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Lancers de medecine-ball  
4 séries x 5 répétitions

B1



Soulevé avec trap barre

3-4 séries x 5-8 répétitions

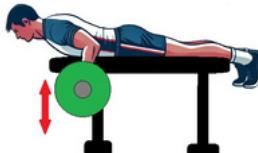
A2



Power clean technique  
ou saut sur box  
4 séries x 6 répétitions

Focus technique  
(= charge légère)  
Utiliser le box jump si l'on ne  
peut pas faire de powerclean

B2



Tirage horizontal sur banc

3-4 séries x 5-8 répétitions

C1



Pistole squats  
3 séries x 10-12 répétitions

Garder la colonne vertébrale  
neutre, exploser à partir des  
hanches

C2



Presse thoracique  
3 séries x 10-12 répétitions

Développé 2 bras au-dessus  
de la tête

D1



Crunch bicyclette  
3 séries x 12 répétitions  
chaque côté

D2



Gainage  
3 séries x 20 - 60s

Développer l'endurance au fil  
du temps

# COMPÉTITION/PIUSSANCE SESSION A

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids :** Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux séries et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Power clean / saut horizontal  
3-5 séries x 3-8 répétitions

A2



Squat sauté avec pause  
3-5 séries x 3-8 répétitions

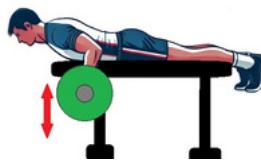
B1



Squat arrière / Squat avant  
3-4 séries x 5-8 répétitions

Intention de vitesse

B2



Tirage horizontal sur banc

3-4 séries x 5-8 répétitions

Intention de vitesse

C1



Swings avec kettlebell  
3 séries x 8-10 répétitions

Garder la colonne vertébrale  
neutre, exploser à partir des  
hanches

C2



Presse à terre (debout)

3 séries x 8-10 répétitions

D1



Abaissement des jambes  
3 séries x 8-10 répétitions

Maintenir le bas du dos à plat  
contre le sol

D2



Exercice de Copenhague  
3 séries x 20s - 60s  
chaque côté

Genou supérieur placé sur le  
banc

# COMPÉTITION/PIUSSANCE SESSION B

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids :** Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux séries et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Power clean / saut horizontal  
3-5 séries x 3-8 répétitions

A2



Squat sauté avec pause  
3-5 séries x 3-8 répétitions

B1



Soulevé avec trap barre  
3-4 séries x 5-8 répétitions

B2



Traction  
3-4 séries x 5-8 répétitions

C1



Presse  
3 séries x 8-10 répétitions

C2



Développé couché  
3 séries x 8-10 répétitions

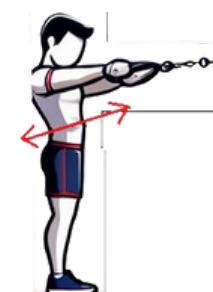
D1



Deadbug avec élastique  
3 séries x 8-10 répétitions  
chaque côté

Maintenez la tension d'un élastique fixé derrière vous tout en alternant les extensions de jambes

D2



Rotations  
3 séries x 8-10 répétitions  
chaque côté

Rotation à partir de la cage thoracique/du tronc