

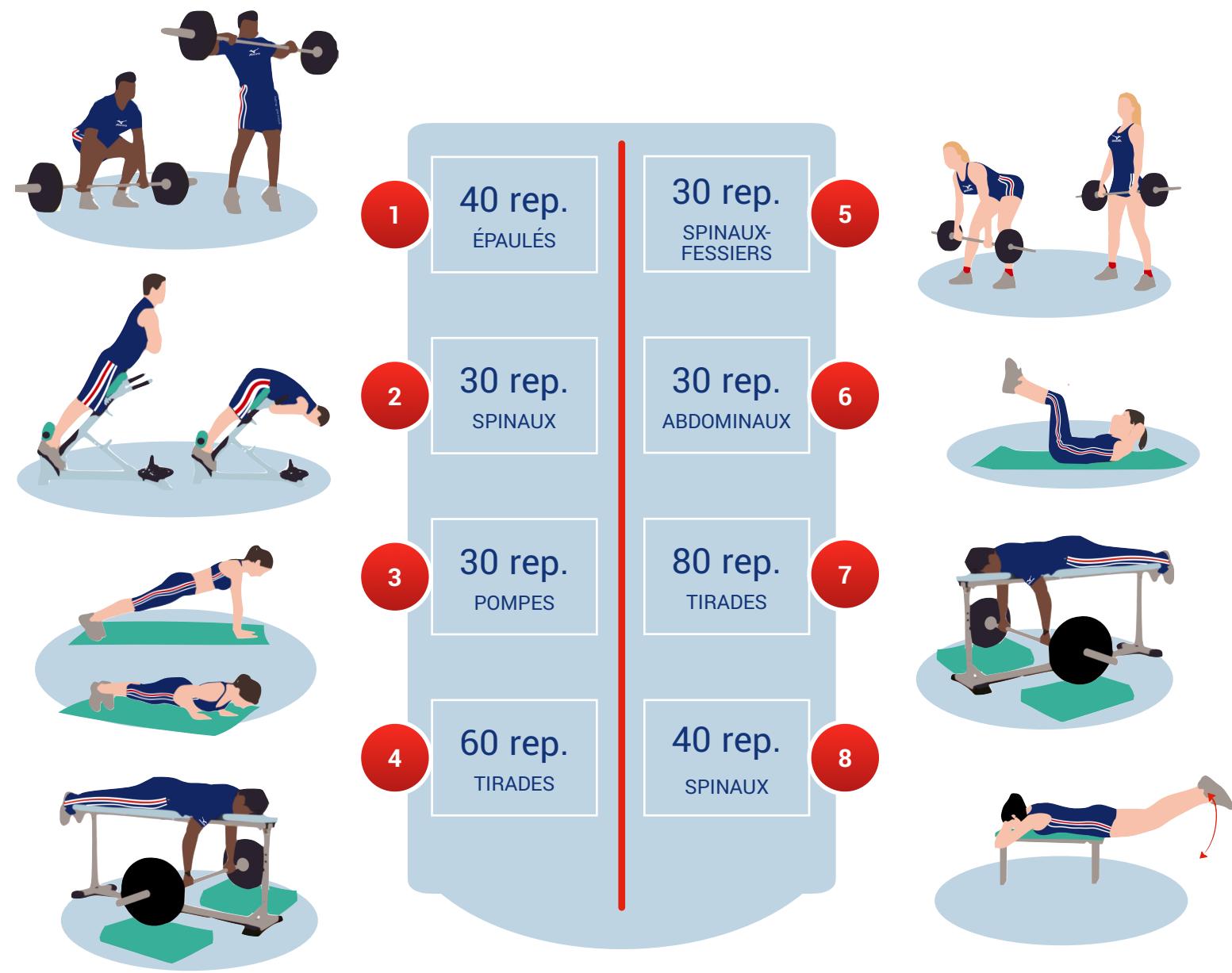
FORCE-ENDURANCE

SPINAUX / FLECH. BRAS

• 3 circuits : pause 45 à 60 s. entre les ateliers, 5 min entre les circuits.

• Cadence : 30 répétitions par minute selon l'exercice.

• Le développement de la force endurance locale est la priorité de la séance. Il est nécessaire de respecter une amplitude et un rythme proches du coup d'aviron.



1 - Épaulets sans verrouiller

2 - Flexions-extensions de hanches

3 - Pompes

4 - Tirades rowing

5 - Soulevés de terre roumains

6 - Abdominaux

7 - Tirades rowing

8 - Flexions-extensions de hanches

Durée de la séance : environ 75 mn pour 3 circuits.

Répétitions : 340 par circuit, 1020 pour la séance.

Vitesse de contraction : sous-maximale selon la charge, le nombre de répétitions et l'exercice.

Intensité physiologique : entre 4 et 6 mmol de lactate