

# 1 Traction

## Variables de charge

Répétitions	35 à 40
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	6 minutes
Unités d'entraînement	Possible 3 à 4 fois par semaine

## Exercice d'endurance

### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit. Regard vers la salle.  
Fixer la bande élastique au-dessus de la tête. Tendre les bras vers le haut.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tirer la bande élastique vers le bas le long du corps. Plier légèrement les coudes.

### POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement les bras vers le haut.  
La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue.

## 2 Ramer

### Variables de charge

Répétitions	35 à 40
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	6 minutes
Unités d'entraînement	Possible 3 à 4 fois par semaine

### Exercice d'endura

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit. Regard vers le mur.  
Fixer la bande élastique à la hauteur du coude. Plier légèrement les coudes.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Avec les coudes pliés, tirer la bande élastique vers l'arrière, près du torse. Étirer la bande élastique jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur du tronc.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras vers l'avant  
bande élastique ne doit jamais être complètement détendue.

## 3 Vélo ergomètre

### Variables de charge

Intensité

Rythme lent à modéré

Durée

10 à 20 minutes

Pause

Pas de pause

Unités d'entraînement

Possible 3 à 4 fois par semaine

**Activité d'endurance**

### EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de vélo à vitesse modérée jusqu'à rapide. Entre 75 et 100 watts.

## 4 Marche

### Variables de charge

Intensité

Durée

Pause

Unités d'entraînement

Rythme lent à modéré

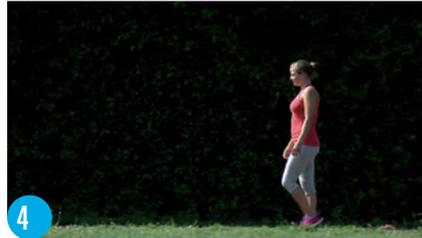
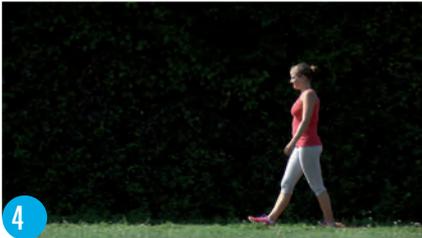
10 à 20 minutes

Pas de pause

Possible 3 à 4 fois par semaine

### Activité d'endurance

### EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de marche modérée à rapide.