

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.