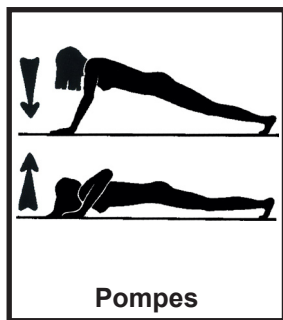


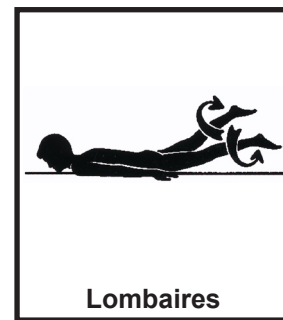
gainage



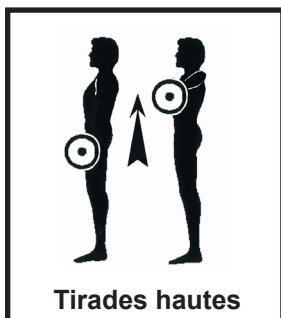
Pompes



Flexion/extension
sur banc



Lombaires

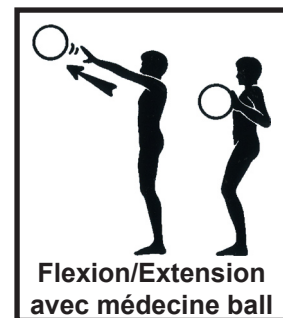


Tirades hautes

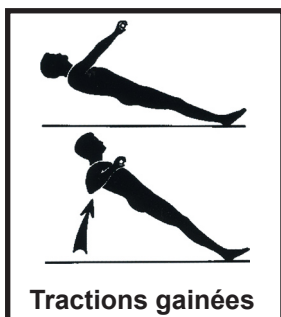
Préparation Physique Généralisée

POUR

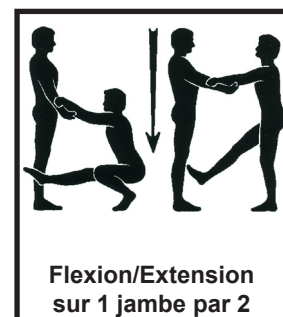
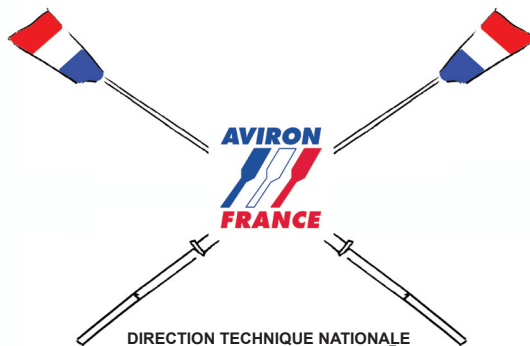
RAMEURS JUNIORS



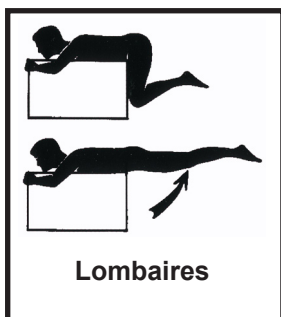
Flexion/Extension
avec médecine ball



Traction gainées



Flexion/Extension
sur 1 jambe par 2

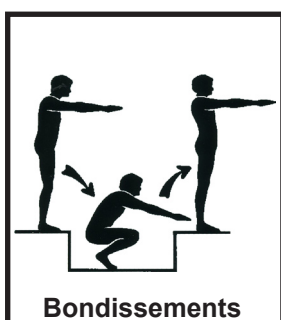


Lombaires

EXEMPLE DE SEANCE



Obliques
à droite et à gauche



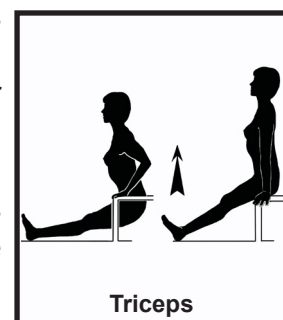
Bondissements

Commencer avec 30' d'échauffement (footing, ergomètre ou vélo),

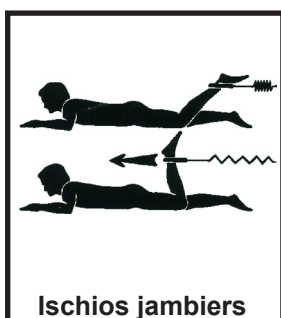
Puis réaliser chaque exercice ou leur variante, en alternant du travail statique avec du travail dynamique, les membres inférieurs et les membres supérieurs, le travail seul et deux en faisant respecter les positionnements sur chacune des postures.

Attention :

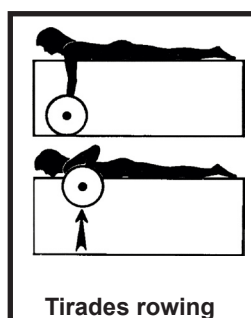
Pas de mouvement ressorts, décontracter les muscles qui ne sont pas concernés par l'exercice, penser à une respiration tranquille et profonde.



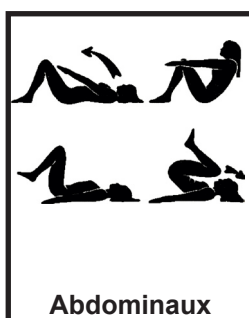
Triceps



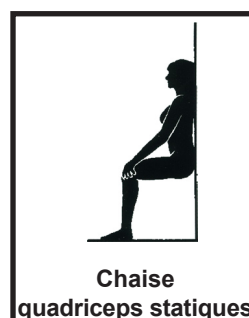
Ischios jambiers



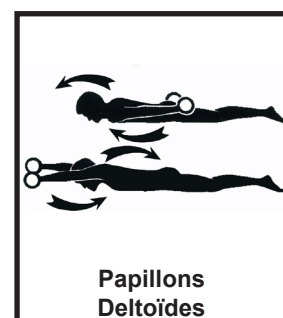
Tirades rowing



Abdominaux



Chaise
quadriceps statiques



Papillons
Deltoides