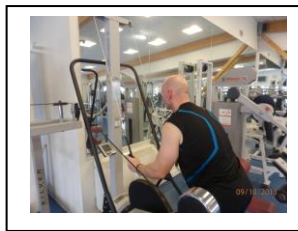


Entraînement Musculation orientée Aviron Indoor (20,25,30,35,40,45,50 reps en fonction de la date)

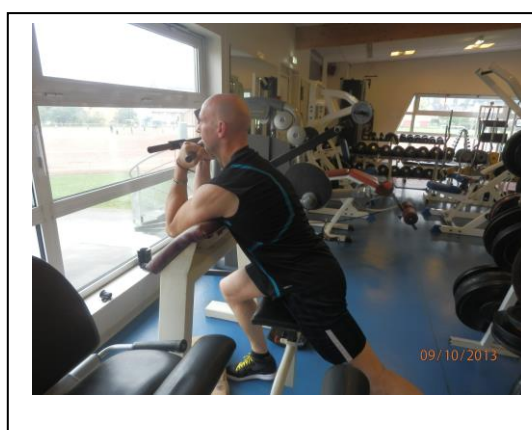
Exercice N°1 Skierg : 30 répétitions rapides



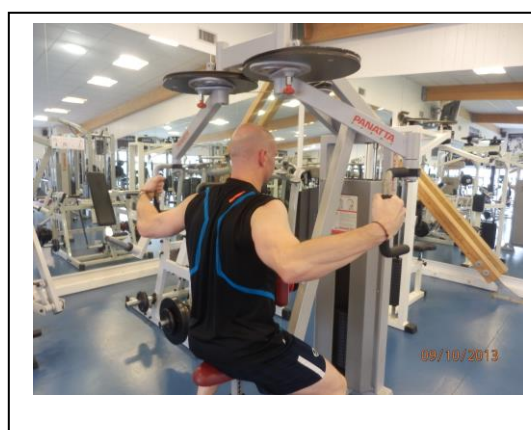
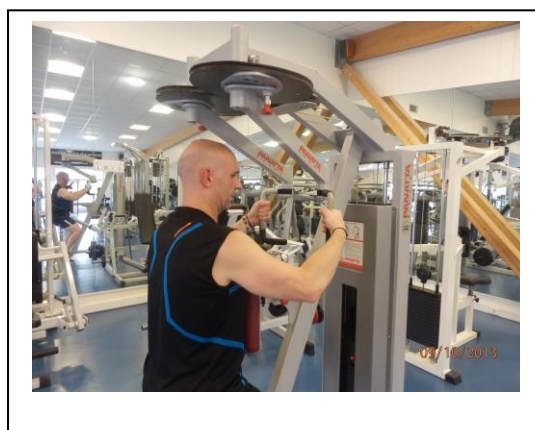
Exercice N°2 : Tirage dorsaux assis (machine Vasil) **poids** : Sandrine 15kg, Claude 25kg, Bernard-Manu 35 kg



Exercice N°3 : Biceps à la machine SHNELL **poids** : Sandrine 5kg, Claude 10kg, Bernard-Manu 20 kg



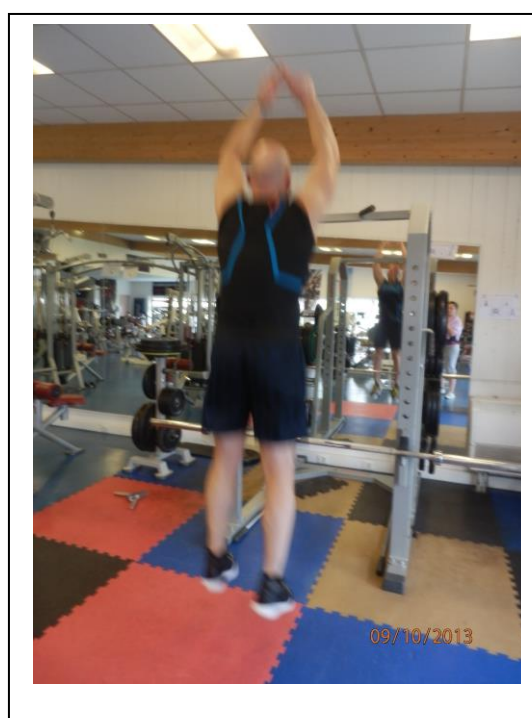
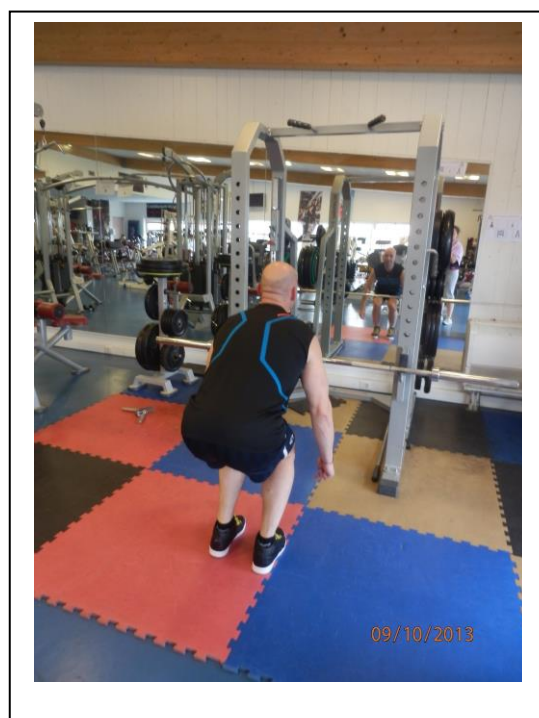
Exercice N°4 : Butterfly épaules **poids** : Sandrine 10kg, Claude 15kg, Bernard-Manu 20 kg



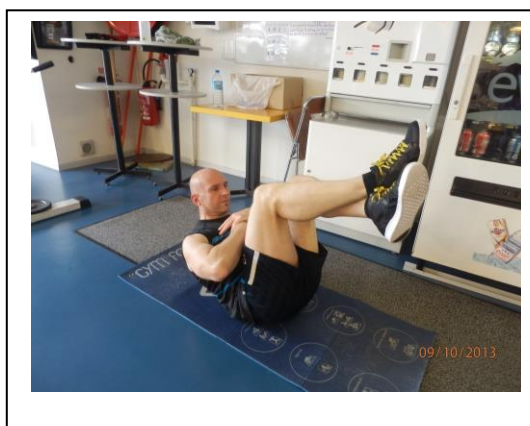
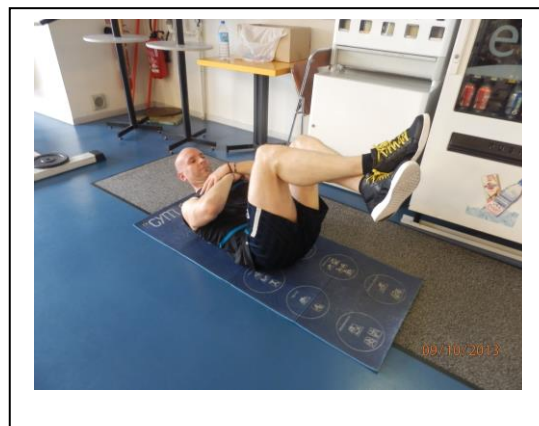
Exercice N° 5 : Leg extension **poids** : Sandrine 10kg, Claude 25kg, Bernard-Manu 50 kg (**toujours 50 reps**)



Exercice N°6 : **toujours 10 sauts** en extension, bras vers le haut



Exercice N°7 : Crunch au sol, **toujours 50 répétitions**



Exercice N°8 : Rameur, 4x200 m avec 30'' de repos