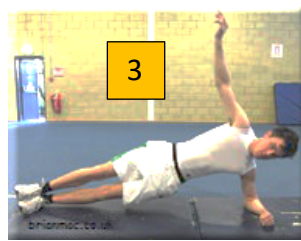


VERSION 2 (V2) UPDATE 19/04/2020 - CORE STABILITY AND STRENGTH STABILITY

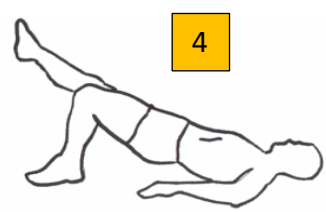
1- CORE STABILITY : 4 X 1' PAUSE: 1 each exercise (1,2,3,4) Total: 28'



Left and right



Left and right



Left and right

2 - ERGOMETRE

Volet position 10 - Pause 3' entre les séries`

Exercice 1 : you row only with your arms. (bras seul) 90 répétitions

3 séries x 3 répétitions - Pause: 3' entre les séries - **Rate (cadence): 13**

Une répétition = 10 strokes with **Maximum Power** -10 strokes with **Minimum Power**

Une série = 3 x (10 strokes max - 10 s mini - 10 s max - 10 s mini - 10 s max - 10 s mini)

Exercice 2: you row only with your arms and your trunk. (bras corps) 90 répétitions

3 séries de 3 répétitions - Pause: 3' entre les séries - **Rate (cadence): 13**

Une répétition = 10 strokes with **Maximum Power** -10 strokes with **Minimum Power**

Une série = 3 x (10 strokes max - 10 s mini - 10 s max - 10 s mini - 10 s max - 10 s mini)

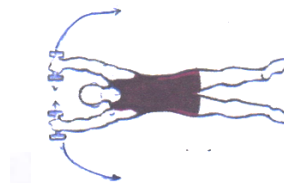
Exercice 3: you row with maximal amplitude and force - 90 strokes (coups)

3 séries de 3 répétitions - Pause: 3' entre les séries - **Rate (cadence): 13**

Une répétition = 10 strokes with **Maximum Power** -10 strokes with **Minimum Power**

2 - CORE STRENGTH

LOMBAIRES - RUGSPIEREN HORIZONTALAAL BRENGEN: **5*20 R PAUSE: 2'**



ABDOMINAUX - BUIKSPLEREN : **4*30/40 R PAUSE: 2'**

