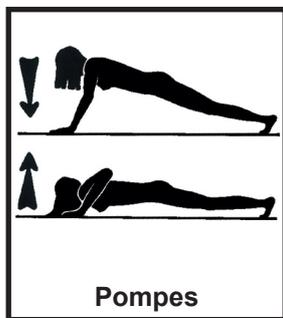


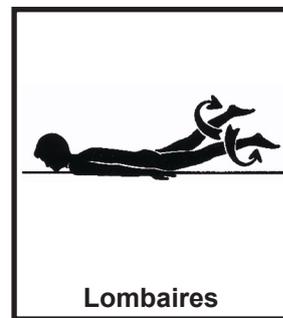
gainage



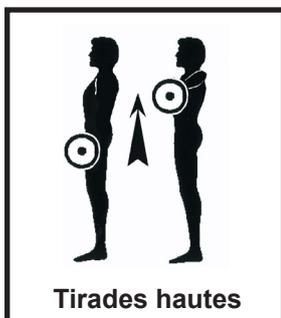
Pompes



Flexion/extension  
sur banc



Lombaires



Tirades hautes

# Préparation Physique Généralisée

## POUR

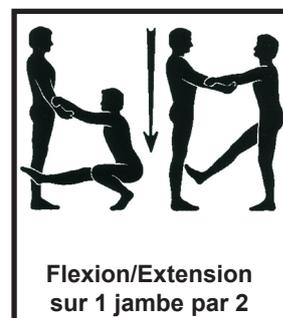
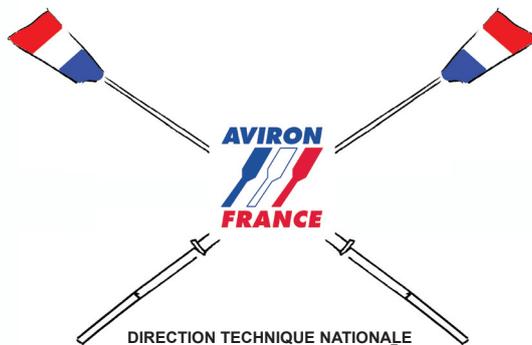
# RAMEURS JUNIORS



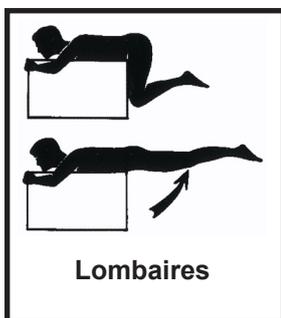
Flexion/Extension  
avec médecine ball



Traction gainées

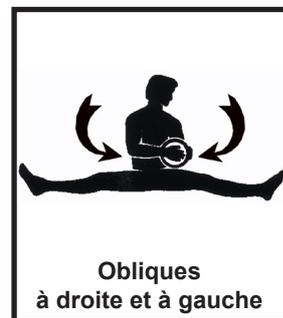


Flexion/Extension  
sur 1 jambe par 2

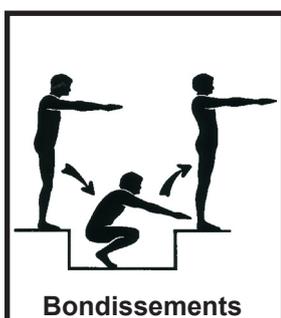


Lombaires

## EXEMPLE DE SEANCE



Obliques  
à droite et à gauche



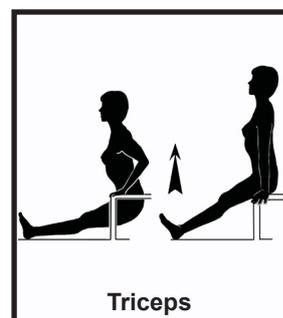
Bondissements

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

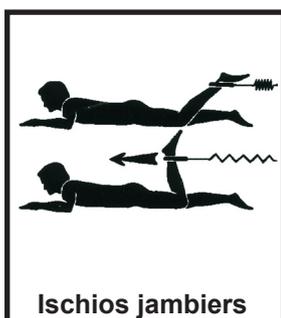
Puis réaliser chaque exercice ou leur variante, en alternant du travail statique avec du travail dynamique, les membres inférieurs et les membres supérieurs, le travail seul et deux en faisant respecter les positionnements sur chacune des postures.

Attention :

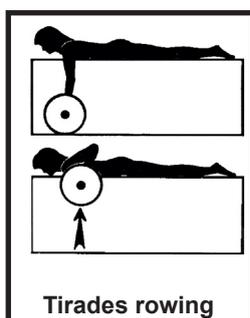
Pas de mouvement ressorts, décontracter les muscles qui ne sont pas concernés par l'exercice, penser à une respiration tranquille et profonde.



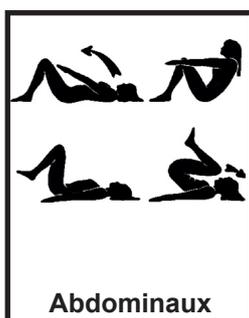
Triceps



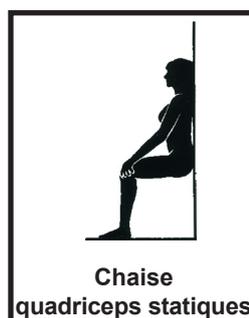
Ischios jambiers



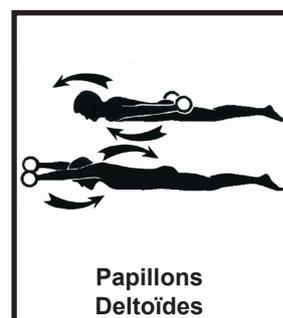
Tirades rowing



Abdominaux



Chaise  
quadriceps statiques



Papillons  
Deltôïdes