

Petite barre entre 10 et 20 kg
enchaîner sans arrêt mouvements du circuit
roumain et 5' ergo réglage 8

- 20 EPAULES : en montant la barre au dessus de
la tête

- 30 TIRADES ROWING : jambes légèrement flechées
dos plat



- 30 SQUATS

- 20 TIRADES HAUTES : sans les jambes



- 15 MOUVEMENTS BICEPS

- 30 SQUATS

- 30 TIRADES ROWING

- 20 EPAULES

- 5' ergo réglage 8 ou gainage pour les
rameurs qui n'ont pas d'ergo