



Circuit «métabolique»

Le circuit métabolique se fait sans arrêt.
Il faut être essouffé pendant 25 minutes.

Tours pairs

100 mètres d'ergo

10 (5+5) sauts au-dessus de l'ergo

100 mètres d'ergo

10 flexions des hanches mains au sol et pieds sur siège (face au sol)

1 tours arrêté 10 grenouilles, 10+10 obliques et 10 pompes

Tours impairs

100 mètres d'ergo

10 sauts sur l'ergo changements de pieds

100 mètres d'ergo

10 flexions des genoux épaules au sol et pieds sur siège (face au plafond)

1 tours arrêté 10 grenouilles, 10+10 obliques et 10 pompes

Club d'aviron Terrebonne

**www.avironterrebonne.ca – info@avironterrebonne.ca – 514-701-7263
2740, 40^e avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**