



Musculation aux courroies

Période d'adaptation musculaire : 2 séries de 15.

Renforcement musculaire sans hypertrophie : 3 séries de 6.

Les exercices 1 et 2; 3 et 4; 5 et 6 peuvent être faits en super séries

1-Quadriceps « Squats ou génuflexions »

Sur deux jambes face aux barres

Sur une jambe face aux barres (l'autre jambe tendue devant)

Sur une jambe dos aux barres (le genou ne doit pas dépasser les orteils)

Exercice alternatif : jump squat, squat sans poids, génuflexion, etc.

2-Pectoraux-triceps « Pompes »

Courroies longues, ajuster la force avec l'inclinaison du corps

Avancés : le coéquipier tient les chevilles au-dessus du sol ou sur un pied à la fois

Exercice alternatif : pompes au sol sur pieds, sur genoux, sur genoux et hanches fléchies

3-Ischios

Courroies longues, ajuster la force en allant devant, sous ou derrière la barre

Flexions des genoux seulement. Ne pas fléchir les hanches.

Exercice alternatif : même chose au sol sur un ou deux pieds

4-Grand dorsal et rhombo ides « Bench pull »

Courroies courtes (debout) ou longues (couché), ajuster force avec l'inclinaison du corps

5-Grand dorsal et biceps « Chin-up »

Placer les mains en supination pour solliciter les biceps

Le coéquipier aide en levant les chevilles croisées derrière

6-Abdominaux

Pieds dans courroies longues, face au sol, mains au sol

Flexion des hanches seulement

Avancés : flexion des hanches pied droit vers main gauche et vice-versa

Exercice alternatif : plier les hanches ET les genoux

Club d'aviron Terrebonne

www.avironterrebonne.ca – info@avironterrebonne.ca – 450-964-9624

2740, 40^e avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3