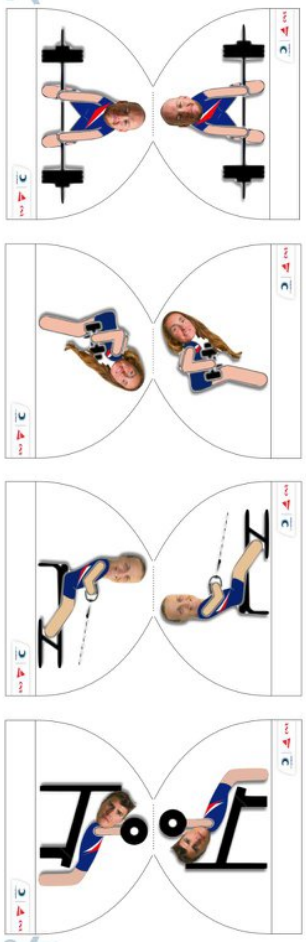
ÉDITION SPÉCIALE CONFINEMENT

Code des régates : Seul ou à plusieurs (dans le respect des règles de confinement) - Tous les joueurs réalisent les exercices, même lorsqu'ils n'ont pas lancé le dé. Vous pouvez faire tout le 2000m (environ 20 min) ou bien choisir une distance plus courte (exemple : 4 x 500 m). Plus vous vous approchez de l'arrivée plus les exercices sont sollicitants. Préparez-vous avec un bon échauffement (articulaire et cardiaque) d'une dizaine de minutes. Privilégiez toujours la bonne réalisation à la quantité de répétitions. Si cela devient trop difficile : faites des pauses, réduisez le nombre de répétitions ou la durée de l'atelier. Comme pour le jeu de l'oie, pour franchir la ligne d'arrivée, il faut arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score au dé supérieur au nombre de cases le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires. Bonne partie, restez en forme et restez chez vous !

LES PIONS



#RESTEZCHEZVOUS
CETTE EPREUVE NOUS LA GAGNERONS ENSEMBLE
#BOUGEZCHEZVOUS

Matériel : une gourde, une serviette, une chaise et un tapis, ainsi qu'un dé à jouer

23 1 min gainage latéral 30 s/côté	**22** 20 montées de genoux	**21** 20 petits cercles bras à l'horizontale	**20** VENT CONTRE Restez sur place gainage planche pendant 1 min	**19** 30 flexions	**18** FAUSSE PELLE Dénagez de 4 cases et faites l'exercice	**17** 30 s fessiers	**16** 30 élévations du bassin	**15** 30 s superman
24 20 fentes latérales alternez gauche droite	**45** FAUSSE PELLE Dénagez de 3 cases et faites l'exercice	**44** 30 flexions	**43** 20 fentes une jambe surélevée	**42** 1 min chaise dos au mur ou dos à dos	**41** 30 fessiers 15 jambe gauche 15 jambe droite	**40** 8 pompes mains serrées	**39** DERNIER 500m Relancez le dé	**14** 30 s jumping jack
25 8 pompes coudes collés au corps	**46** 1 mn jumping jack	**47** ENLEVAGE ! Relancez le dé	**48** 3 pompes 5 burpees 3 pompes	**49** 30 crunch	**50** 1 min planche bras tendus	**51** 5 burpees 5 pompes 5 burpees	**38** 1 min petits cercles bras à l'horizontale	**13** PREMIER 500m Relancez le dé
26 PASSAGE AU 1000m Relancez le dé	**JEU DE L'OIE CIRCUIT TRAINING DU RAMEUR** FÉDÉRATION FRANÇAISE AVIRON Seul ou à plusieurs, laissez les dés choisir vos exercices !					**52** VOUS TAPEZ UNE BOUÉE Dénagez de 2 cases et faites l'exercice	**37** 5 petits dips haut 5 petits dips bas 5 dips complets	**12** 20 abdos obliques
27 30 splanche 1 jambe-1 bras levés 15s/15s						**2000 m ARRIVÉE**	**36** 1 min climbers (montées de genoux)	**11** FAUSSE PELLE Dénagez de 4 cases et faites l'exercice
28 15 bonds	**29** 20 élévations du bassin (changez de jambe à 10)	**30** 10 burpees	**31** 1 min gainage 30 s côté droit 30 s côté gauche	**32** 3 pompes 3 burpees	**33** 20 fentes alternez gauche droite	**34** 30 abdos jambes tendues	**35** VENT POUR Relancez le dé	**10** 10 fentes alternez gauche droite
DÉPART Attention, partez !	**1** courir sur place 30 s	**2** 30 s abdos au choix	**3** 10 s pompes sur les genoux	**4** 5 bonds	**5** FAUX DÉPART Retournez au ponton de départ	**6** 20 montées de genoux	**7** 30 s gainage planche	**8** 10 burpees	**9** 10 dips

© 2020 ffaviron / Tout droit réservé. Réalisation graphique Maxime Poprawa et Gilles Bosquet.