

Préparation Physique Générale

**Entrainement complet : 20' footing échauffement
2 ou 3 tours PPG Longues**

PPG Longues :

Exercice	Débutants	Confirmés	
Abdos	30	35	
Multibonds	30	35	
Pompes	15	20	
Abdos	30	35	
Gainage	1'30	1'40	
Tractions	15	15	
Abdos	30	35	
Obliques G	1'	1'15	Sans poser
Obliques D	1'	1'15	
Abdos	30	35	
Multibonds	30	35	
Gainage	1'30	1'40	
Abdos	30	35	
Pause	2'	2'	

**Entrainement maintien : 45' / 1h Footing
3 tours PPG Courtes**

PPG Courtes :

Exercice	Débutants	Confirmés	
Abdos	30	35	
Multibonds	30	35	
Gainage	45"	1'	Sans poser
Obliques G	20"	30"	
Obliques D	20"	30"	
Pas de pause			

A noté : *Ces exercices ne sont valables que s'ils sont parfaitement enchainés.
La moindre pause rend l'entrainement invalide.
En effet, l'aviron est un sport d'endurance...*