

# PPG du 23 mars 2020

## ECHAUFFEMENT :

La routine d'échauffement habituelle (Cf. : entraînement PPG du 19 mars) pour bien dérouiller les articulations.

### + activation cardio-pulmonaire :

- 5 pompes
- 10 V-sit : travail d'abdos. La position de départ de départ c'est allongé sur le dos



On décolle légèrement les bras, le haut du dos et les jambes, qui ne touchent plus le sol durant les 10 répétitions. Pour la suite il existe diverses variantes, mais celle que je propose est de rapprocher le buste des cuisses, voire essayer de toucher ses pieds avec les mains, l'idée étant de former un V.



Retour ensuite en position allongée, mais sans reposer les membres, on reste bien en gainage.

- 5 burpees sans pompes
- 20 jumping Jack

**X 4** le plus rapide possible tout en s'appliquant à être précis et propre techniquement

## SEANCE :

Aujourd'hui on va travailler sur le rythme appelé TABATA. Il s'agit de faire les exercices proposés durant 20'', suivi d'une pause de 10'' pour passer ensuite à l'exercice suivant durant 20'', etc.

Il y aura 8 exercices, soit un travail sur 4 minutes, pauses y compris.

Vous prendrez une minute un repos à l'issue pour bien souffler et vous hydrater, puis repartir sur le round suivant. Il y a au minimum 6 rounds à faire, idéalement 8 !

Le but est de faire le plus de répétitions possibles durant les 20'', mais pas en faisant n'importe quoi ! On s'applique toujours pour que les réps soient bien exécutées.

Vous pouvez faire ce TABATA en musique, pour cela cherchez sur Youtube « tabata songs », vous devriez trouver le style musical qui vous plaît. L'intérêt de la musique c'est que vous n'aurez pas à regarder le chrono, le décompte est fait. Attention à bien prendre le rythme 20'' de travail +

10'' de récup. Il existe 30'' aussi, mais après si 20'' ne sont pas suffisant, je ne voudrais pas vous brider !!!

Voici les 8 exercices :

1. **Jump squats**
2. **Gainage de face dynamique** : départ bras tendus, descendre sur les coudes puis revenir sur les mains et ainsi de suite.
3. **Talons fesses** sur place
4. **Pompes avec gainage latéral** : une pompe normale et quand tu remontes tu ouvres le bras vers le ciel côté droit, une pompe et tu changes de côté, etc.
5. **Patineur** : tu sautes vers un côté, tu descends bien sur la cuisse du côté où tu as sauté, tu croises la jambe derrière celle qui est au sol en gardant l'équilibre (gaine bien !) puis tu sautes de l'autre côté et tu fais pareil.
6. **Table basse** : normalement tout le monde connaît, mais j'explique ! Départ fesses au sol, talons proches des fesses, de même que les mains. A partir de cette position, tu montes le bassin le plus haut possible, donc tu as juste les pieds et les mains qui touchent le sol ; puis tu reviens en position de départ
7. **Genoux poitrine** sur place
8. **Burpees complet.**

Et voilà, ça ça fait un tour. Il n'en reste plus que 7 !

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!