

PPG du 25 mars 2020

ECHAUFFEMENT :

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

+ activation cardio-pulmonaire :

- 30'' de corde à sauter (ou jumping jack si pas de corde)
- 5 burpees complets

X 4 le plus rapide possible

SEANCE :

On commence aujourd'hui par les « **4 Fantastiques** » en **TABATA** (voir séances du 19 et 21 pour les explications), mais tu ne vas pas rester en statique complet :

- Pour le gainage ventral tu vas toucher ton épaule avec la main opposée, en alternant droite et gauche. Et ce sans arrêt.
- Pour les gainages latéraux (droite et gauche), une fois bien en place, une jambe l'une sur l'autre, tu vas essayer de décoller la jambe du dessus, puis revenir en position initiale et faire comme un battement de côté la jambe bien tendue (rythme tranquille)
- Pour le gainage dorsal, position de superman, bras tendus. Et là tu ramènes tes mains aux cuisses en les passant sous les aisselles, donc tu resserres bien les omoplates. Puis retour au point de départ. Et ainsi de suite.

X 4 tours complets

La petite série du jour :

1. **Pompes X 10** : à faire **3 X ou 4** voire **5 fois** pour les plus costauds du groupe – r = 30''
2. **Burpees X 10** – Tu as le droit de t'arrêter pour reprendre ton souffle, mais évite de t'arrêter plus de 2 fois !
3. **Fentes sautées X 10 sur chaque jambe.** Rappel : descend sur les jambes en gardant le buste bien vertical et en répartissant bien le poids du corps sur les 2 jambes. Descends bien le genou, mais en faisant bien attention à ne pas te cogner au sol. Et saute aussi haut que possible, soit très dynamique. **3 séries de fentes avec r = 30''**
4. **Burpees X 10**
5. **Triceps sur muret X 10** : à faire **3 X ou 4** voire **5 fois** pour les plus costauds du groupe – r = 30''
6. **Burpees X 10**
7. **Monte sur le muret** : reprends le muret ou la chaise ou tabouret (bien stable) dont tu t'es peut-être servi pour les triceps. Il doit être à la hauteur de tes genoux à peu près. Tu vas monter dessus en gardant le buste bien droit, sans appuyer sur tes cuisses avec tes mains. Commence par exemple par la jambe droite, monte avec les 2 pieds sur le muret, redescend jambe droite en premier. Ensuite même chose jambe gauche, et tu alternes à chaque fois. **X 10 sur chaque jambe. 3 séries avec r = 30''**. Pour ceux qui connaissent bien cet exercice et qui ont un support hyper stable (c'est pas le moment d'aller aux urgences pour une chute !!!) vous pouvez le faire avec une impulsion et lorsque vous êtes en haut du mouvement vous prenez la position de coulée.
8. **Burpees X 10.**

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!