

PPG du 27 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 (voir PPG du 23 pour ceux qui auraient oublié !)
- 20 squats

X 4 sans temps de récup, on enchaîne !

SEANCE :

Les petites séries du jour :

Il y aura 2 séries différentes, mais le principe sera le même : il faudra répéter 4 fois la première série avant de passer à la suivante. À chaque tour tu vas augmenter le nombre de répétitions :

- 1^{er} tour : 5 répétitions de chaque exercice
- 2^{ème} tour : 10
- 3^{ème} tour : 15
- 4^{ème} tour : 20

Série 1 :

1. **Burpees complet**
2. **Fentes** => le nombre indiqué sur chaque jambe.
3. **Saut sur le muret** (ou si pas de muret, tu fais des **squats jump**)

Tu prends bien 2 à 3 minutes de repos maintenant. On est bien d'accord que tu as fais 5 burpees, 5 fentes (sur chaque jambe), 5 sauts, puis sans temps d'arrêt, 10 burpees, 10 fentes, etc. jusqu'à 20 ?!

Une fois que c'est fait, pense à boire, et là tu pars sur le même principe pour la 2^{ème} série.

Série 2 :

1. **Pompes**
2. **Tirage élastique** pour travailler les dorsaux (voir PPG du 21 pour les explications)
3. **Climber** => le nombre indiqué sur chaque jambe.
4. **Burpees sans pompe**

On termine aujourd'hui par les « **4 Fantastiques** » en **TABATA** presque comme la séance du 25/03 :

- Pour le gainage ventral tu vas sautiller pour écarter les jambes puis les serrer et ainsi de suite. 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, tu prends la position du pont que TOUT le monde doit connaître ! (départ fesses au sol, pieds et mains au sol et tu décolles les fesses, puis tu reviens près du sol, tu remontes etc. sans temps d'arrêt.

X 4 tours complets

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!