Préparation Physique générale

Comme pour l'entraînement de natation, les séances de ppg ne seront efficaces que si elles sont pratiquées régulièrement. Les meilleurs résultats seront obtenus avec au moins 3 séances par semaine même si ces séances sont courtes. La première étape consiste à choisir dans les pages suivantes les exercices que vous allez réaliser en essayant de varier les groupes musculaires travaillés. Une sélection de 6 à 10 exercices selon la durée de votre séance est généralement suffisante.

Pour réaliser ces exercices de façon efficace, on peut les pratiquer sous forme de circuit. Les exercices sont alors effectués les uns à la suite des autres en alternant les groupes musculaires sollicités. Chaque exercice est répété pendant une durée comprise entre 20 secondes et une minute, le temps de repos entre chaque exercice étant inférieur au temps de travail.

**Exemple de séance :**

* Corde à sauter
* Gainage avant sur les coudes
* Triceps sur un banc
* Fente avant
* Crunch obliques
* Pompes
* Gainage latéral
* Dorsaux avec haltères

Effectuez chaque exercice pendant 45 secondes et reposez-vous 30 secondes entre chaque. Ce circuit est à recommencer 3 fois de suite pour une durée totale de 30 minutes environ.

Les exercices pour le haut du corps

Les pompes :

Position de départ : Les mains posées à plat avec un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules, le corps bien aligné.
Mouvement : Fléchir les bras jusqu'à ce que la poitrine effleure le sol puis remonter en gardant toujours le dos bien droit.
Précaution(s) : Conservez l'alignement du corps au cours du mouvement.

Triceps

Position de départ : Les mains sont en appui sur une chaise (ou sur un autre support), les fesses sont juste devant la chaise et le dos doit être droit et vertical.
Mouvement : Descendez en fléchissant les bras, les jambes peuvent se plier légèrement pendant ce mouvement. Remontez ensuite en expirant.
Précaution(s) : Descendez aussi bas que possible mais sans forcer car cela pourrait créer des douleurs au niveau de l'épaule

Les exercices de gainage

Ventral

Position : Placez-vous en appui sur les coudes et les pieds, le corps bien aligné sans creux au niveau des lombaires. Pour faciliter ce placement, vous pouvez commencer l'exercice sur les genoux puis tendre les jambes.
Précaution(s) : Contrôlez régulièrement la position de votre dos pour que votre corps reste bien aligné.

Dorsal

Position : En appui sur les pieds et les mains (l'orientation des mains n'est pas importante), montez le bassin jusqu'à ce qu'il soit aligné avec les genoux et les épaules
Précaution(s) : Contrôlez régulièrement l'alignement de votre corps

Latéral

Position : En appui sur le coude et le bord externe du pied, le corps doit rester bien aligné sans creuser le dos. Pour vous aider au début vous pouvez placer le deuxième pied en appui au sol.
Précaution(s) : Restez bien aligné.

Les exercices de jambes

FENTE

Position : Tenez-vous debout, l'exercice peut se faire avec ou sans haltères
Mouvement : Dans le même temps, faîtes un pas en avant et posez un genou au sol.
Précaution(s) : Pour éviter les courbatures, lorsque vous débutez cet exercice, faîtes le sans haltère et en ne faîtes pas un trop grand pas en avant

CHAISE

Position : Placez votre dos contre le mur, les jambes doivent former un angle droit avec les cuisses parallèles au sol. Vous devez maintenir cette position (contraction isométrique).
Précaution(s) : Cet exercice étant assez difficile, vous pourrez par exemple alterner le maintien de la position pendant 10 secondes et un repos de 5 secondes.