

PPG du 30 mars 2020

ECHAUFFEMENT :

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

+ activation cardio-pulmonaire :

- 30'' de jumping jack
- 5 burpees complets



X 4 sans temps d'arrêt !

SEANCE :

Travail en TABATA avec 30'' de travail + 10'' de récup

Je pense qu'il y a une majorité de nouveaux exercices, donc lorsque les explications écrites ne sont pas suffisantes, réfères-toi aux vidéos. La plupart des exercices sont dynamiques !!!

Il y a 12 exercices, soit 8 minutes au total (ou 10 avec les 2 minutes de repos après le 6^{ème}). Quand tu auras fait un tour, je te conseille d'en refaire un autre. Le premier tour, tu vas découvrir les exercices, tu vas peut-être en trouver certains difficiles mais plus tu feras de tours, plus tu auras intégré la manière de les faire... mais au bout de 4 tours, à mon avis, ça va piquer fort dans les muscles !!! Donc 2 tours c'est bien, 3 encore mieux. Laisse-toi quelques minutes de repos entre les tours ; profite-en pour boire.

1. **Gainage ventral avec déplacement latéral** sur les mains et les pieds (une fois à droite et une fois à gauche)
2. **Départ à genoux**, et tu montes en $\frac{1}{2}$ **squat** puis tu **redescends à genoux**, etc.
3. Une **pompe** puis tu touches ton pied avec la main opposée en te retournant dos vers le sol, une pompe puis tu changes de diagonale
4. **Gainage ventral** sur les avant-bras. Tu effectues ensuite des allées et venues (avant-arrière) sur les avant-bras et la pointe des pieds.
5. **Course sur place** en montant bien les genoux
6. **1 pompe** puis tu ramènes le genou droit vers le coude droit, une pompe, idem à gauche, une pompe et enchaîne avec un burpee, et tu recommences...

2 minutes de repos

7. **Fentes sautées**
8. **1 pompe mains serrées** puis tu touches tes épaules avec les mains opposées et tu replaces tes mains en position écartée. Tu fais une **pompe mains écartées** touche tes épaules et replace les mains serrées. Etc.
9. **Gainage latéral sur un avant-bras**. Place le bras qui est tendu vers le ciel sur le sol et faisant une rotation du buste et tu te replaces en position de gainage latéral, puis tu alternes durant les 30''.
10. **Jump squat avec $\frac{1}{2}$ tour**
11. **Gainage dorsal**, dos orienté vers le sol, bras tendus verticaux, mains au sol. Le buste est en oblique et ton corps repose sur les talons ou les pieds
12. **Pompe** : quand tu es en bas tu poses le buste au sol, puis tu décolles tes mains en contractant les dorsaux (rapproches tes omoplates l'une de l'autre), tu reposes tes mains au sol pour repartir vers le haut, mais sur une jambe, l'autre est en extension, bien tendue. Tu reprends depuis le début et tu changes de jambe. Etc. 30''.

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!