

PPG du 10 avril 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 ou corde à sauter
- 5 pompes
- 10 squats

X 4 très dynamique,
sans temps d'arrêt !

SEANCE :

Travail en nombre de répétitions par exercice.

Série à réaliser 2 fois. Deux à trois minutes de récup entre les séries. Pas de récup entre les exercices, juste le temps de se positionner pour le nouvel exercice, et c'est parti !

1. **Pompes omoplates X 20** : corps bien gainé, bras tendu toute la durée de l'exercice, seules les omoplates sont mobiles et permettent donc à ton corps de monter et descendre sur quelques centimètres. Il n'y a pas 30 cm d'amplitude. Il faut bien penser à serrer les omoplates lorsque tu descends ton corps et à les écarter lorsque tu montes.
2. **Gainage sur les mains + extension de jambe et ramène le genou vers le visage** : position de gainage classique, tu décolles une jambe que tu montes bien tendue vers le plafond, puis tu la ramènes sous ton corps et pliant le genou et en rapprochant ce genou de ton visage. 2 fois avec la jambe droite, 2 avec la gauche, etc. **X 20 : 2 à gauche = 1 + 2 à gauche = 2, ...**
3. **Russian twists** : assis sur les fesses avec les jambes pliées et sans contact avec le sol. Prends un poids (livre, bouteille, vrai poids, ...) et déplace ce poids de la droite vers la gauche et inversement, tout en serrant bien les abdos et en gardant l'équilibre. **X 40**
4. **Burpees** : normaux avec une pompe. **X 20**
5. **Fentes arrières + ramène genoux poitrine** : position de départ debout. Exécute une fente arrière et lorsque tu reviens en position initiale, remonte le genou vers la poitrine avant de repartir en fente arrière. **Jambe droite. X 20**
6. **Fentes arrières + ramène genoux poitrine : Jambe gauche. X 20**
7. **Abdos** : Position de départ allongé sur le dos, décolle les 2 jambes à 90 degrés. Une jambe redescend bien tendue vers le sol mais sans le toucher. Lorsque tu frôles le sol, remonte la jambe à 90° et descend l'autre jambe en même temps. Les jambes se croisent à mi-chemin. Termine bien les mouvements : frôle le sol et angle droit (sauf si t'es souple comme un manche à balais ! tu peux plier un peu le genou), puis recommence. **X 20. Compte 1 lorsque la 1^{ère} jambe est revenue en position initiale.**
8. **Gainage dorsal** : les épaules en appuis sur un support (fauteuil par exemple) et les pieds au sol. Descend le bassin, puis remonte ainsi de suite. Tu peux prendre le même poids que pour les *Russian twists* si tu veux corser un peu l'exercice. **X 20**
9. **Pompes spiderman** : pompe normale, mais quand tu descends tu ramènes un genou vers le coude sur l'extérieur. Un coup à droite, un coup à gauche. **X 20**
10. **Burpees** : sans pompe, doit dynamique quand tu envoies les jambes vers l'arrière, puis quand tu les ramènes près des mains. **X 10**

X 2

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!