

PPG du 13 avril 2020

ECHAUFFEMENT :

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

+ activation cardio-pulmonaire :

- 15 jumping jack
- 5 pompes
- 5 v-sit
- 3 burpees

X 4 très dynamique,
sans temps d'arrêt !

SEANCE :

« 4 Fantastiques » en **TABATA 20/10**, dynamique :

- Gainage ventral : bras tendus, tu écarter les jambes avec un petit saut, puis tu enchaînes en revenant jambes serrées, et ainsi de suite.
- Gainages latéraux (droite et gauche), avec battement nageur.
- Gainage dorsal, position de superman, bras tendus. Décolle plus bras droit/jambe gauche, revient, puis monte l'autre diagonale, et ainsi de suite.

X 4 tours
complets

La série du jour :

Comme je l'ai indiqué vendredi dernier, cette séance sera à faire à la vitesse max, mais attention à bien gérer le temps de travail !

Il s'agit de faire 14 minutes d'un enchaînement d'exercices le plus vite possible :

- **20 squats** : descend tes fesses au niveau des genoux, les cuisses sont donc parallèles au sol.
- **20 mètres de fentes** (fentes en déplacement une jambe après l'autre, bien descendre le genou au ras du sol). Mesure la distance : si tu es dans le jardin tu auras sans doute 10 m tout droit, donc fait un aller-retour. Si tu es en appartement essaye de te libérer quelques mètres pour faire les fentes en te déplaçant, celles-ci étant différentes des fentes qu'elles soient avant ou arrière en revenant en place. Si vraiment tu n'as pas ne serait-ce que 4 m (soit 5 trajets), privilégie les fentes avant (12 fentes sur chaque jambe)
- **10 pompes classiques.**

Mais attention, maintenant la subtilité !!! Toutes les minutes tu interromps l'exercice en cours pour faire **3 burpees**, puis tu reprends où tu en étais. Le chrono tourne toujours.

Si tu as l'appli « TABATA Timer », le mieux est de partir sur 14 minutes d'exercices en faisant sonner une alarme toutes les minutes.

Exemple : tu démarres le chrono, tu fais les 20 squats, tu enchaînes direct sur les fentes, mais au bout de 6 mètres tu arrives à la minute. Donc tu t'arrêtes là où tu es, tu fais les 3 burpees, puis tu repars sur les fentes, tu enchaînes ensuite les pompes, puis directement sur le tour suivant. Et ainsi de suite jusqu'à la fin des 14 minutes.

Le but est de faire le plus de tours possibles ; mais comme d'hab, ne te blesse pas en faisant les mouvements n'importe comment. C'est comme en natation, la technique avant tout !

Enfin, termine la séance avec les exercices de prophylaxie des épaules (si tu ne connais pas le mot, regarde dans le dico ou sur internet !) : travail avec l'élastique sur les rotateurs externes et internes ainsi que les éleveurs et les abaisseurs (sur un muret, une chaise...)

10 répétitions de chaque exercice à faire 4 fois.

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!