

PPG du 17 avril 2020

ECHAUFFEMENT :

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

+ activation cardio-pulmonaire :

- 30 jumping jack
- 10 « table basse »
- 5 burpees sans pompe



X 4 sans temps d'arrêt !

SEANCE :

Travail en nombre de répétitions.

Récup de **30''** entre chaque exercices et **1'** après chaque petit bloc.

1. **Squats** bras tendus au-dessus de la tête en position de coulée : **3 X 15 rép.**
2. **Gainage de face** : décolle le bras et la jambe opposée 3'' ; repose bras et jambe, et change de diagonale. **3 X 10 rép** (10 pour chaque diagonale).
3. **Fentes sautées** : **3 X 10 rép** (une rép = droite + gauche !)
4. **Russian swing** = Abdos avec un poids dans les mains. Décolle les pieds, tu es en équilibre sur les fesses, et tu déplace le poids de droite à gauche de ton corps (voir dernière vidéo) **3 X 10 rép** (là aussi une rép = droite + gauche !)
5. Position **gainage superman** : battement avec les jambes + ramène les bras de l'avant vers les cuisses. Ne va pas trop vite, contrôle le mouvement. **3 X 5 rép.** (une rép = les bras sont revenus vers l'avant)
6. **Jump squats** : en position haute, termine avec les bras tendus en position de coulée. **3 X 10 rép**
7. **Triceps** sur muret. **3 X 15 rép**
8. **Burpees**. **3 X 8 rép**

Récup : 2 à 3 minutes.

Et on termine avec un **TABATA en 20/20** (20'' de travail et autant de repos)

1. ½ squat = les fesses descendent au niveau des genoux, ni au-dessus, ni en-dessous
2. Crunch pieds au sol = abdos avec la remontée du buste vers les cuisses
3. Pompes pieds surélevés
4. Patineur
5. V-sit
6. Pompes avec les mains sur un support comme une chaise.



**X 3 : TABATA
20/20**

Récup : 1 minute entre chaque tour.

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!