

# PPG du 20 avril 2020

## ECHAUFFEMENT :

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

### + activation cardio-pulmonaire :

- 30 jumping jack
- 10 pompes omoplates
- 5 burpees sans pompe
- 30 jumping jack
- 5 pompes en descendant très doucement et en remontant vite
- 10 v-sit

**X 2** avec temps d'arrêt. 1' de récup entre les 2 tours

## SEANCE :

Gros travail sur les jambes et le gainage aujourd'hui !!!

TABATA 20 sec de travail et 10secondes de récup. Un bloc de 8 exercices à réaliser 4 fois.  
Récup : 2 minutes entre chaque bloc.

1. **Course sur place** : levée de genoux
2. **V-sit**
3. **Patineur**
4. **Superman dynamique** : monte puis descends les bras et les jambes simultanément
5. **Jump squats**
6. **Gainage latéral avec battement nageur** : côté droit
7. **Fentes sautées**
8. **Gainage latéral avec battement nageur** : côté gauche

**X 4 : TABATA  
20/10**

## RECUPERATION :

Etirements.

**BON COURAGE !!!**