

PPG du 3 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 burpees complets

X 4 sans temps d'arrêt !

SEANCE :

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

1. **Thursters** avec élastique, poids, bouteilles d'eau...
2. **Gainage en V** : assis sur les fesses, bras tendus en position de coulée et avec battement du nageur.
3. **Squat** : mouvement normal, mais quand tu remontes tu lèves les bras pour te retrouver en position de coulée et tu termines ton extension en décollant un pied du sol, et en te plaçant sur la pointe du pied. Alterne droite et gauche à chaque fois.
4. **Gainage ventral** : superman dynamique = descend et monte sans arrêt.
5. **Burpees complets**
6. **Gainage latéral** sur le coude **avec battement nageur côté droit**
7. **Gainage latéral** sur le coude **avec battement nageur côté gauche**
8. **Départ nageur** : comme sur le plot de départ, termine le mouvement avec un saut très dynamique et une position de coulée.

X 4

1 minute de repos entre chaque bloc.

Si tu trouves cette séance trop difficile, tu peux l'adapter en faisant du TABATA sur un rythme différent : travail plus court comme du 20/10 ou avec un peu plus de récup comme du 30/15. Le premier nombre c'est le temps de travail et le 2^{ème} le temps de récup.

Si tu veux faire cette série en musique, tape dans la barre de recherche de YouTube TABATA 30/10 ou 30/15...

Autre solution, la mienne 😊 j'ai une appli sur mon phone « Tabata timer » qui se règle absolument comme on veut, pour tous les paramètres. Et je peux mettre la musique que j'aime vraiment, parce que la musique TATABA, il faut bien le dire c'est un peu toujours la même !!!

Termine ensuite par 3 séries de 10 répétitions de travail des épaules avec élastique = 3 X (10 rotateurs externes et 10 internes + 10 élevateurs et 10 abaisseurs). Normalement tu dois pouvoir être autonome sur ce travail spécifique du nageur...

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!