

PPG du 6 avril 2020

ECHAUFFEMENT :

La routine d'échauffement habituelle (Cf. : entrainement 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 **40'' de travail + 20'' de récup**

1. **Thrusters** avec élastique, poids, bouteilles d'eau...
2. **Gainage dorsal** : superman avec des battements de jambe + des aller retours des bras entre la position de coulée et les mains aux cuisses.
3. **Pompes** : mouvement normal, mais quand tu es en haut, tu tends un bras et la jambe opposée. Tiens 2, 3 secondes en gainage. Alterne les diagonales à chaque fois.
4. **Side to side squat** : tu commences les pieds serrés et avant de descendre en squat tu écartes la jambe droite. Tu reviens en haut en serrant les pieds. Recommence le même mouvement côté gauche.
5. **Froggers** : travail d'abdos dynamique. Position de départ en gainage bras tendus. Ramène les 2 pieds proche de tes mains en faisant un saut. Fais un autre saut pour revenir dans la position de départ.
6. **Broad jump** : saute le plus loin possible à pieds joints. Reviens au point de départ en trottinant en marche arrière.
7. **Gainage latéral : Côté droit** sur le bras tendu. Ramène le bras du dessus tendu proche de ta tête, puis ramène le coude et le genou du dessus comme pour les mettre en contact.
8. **Gainage latéral : côté gauche.**

X 3

Avant de reprendre le tour suivant, tu prends ton élastique pour travailler les épaules.

Rotateurs externes et internes + Élévateurs et abaisseurs : voir séance du 21 mars. Fais une seule série de 12 à 15 répétitions de chaque groupe musculaire. Tu reprends ensuite le WOD en TABATA.

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!