

PPG du 8 avril 2020

ECHAUFFEMENT :

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

+ activation cardio-pulmonaire :

- 5 pompes
- 10 squats
- 5 burpees complets
- 10 pompes
- 10 jumps squats
- 5 burpees
- 15 pompes
- 10 fentes sautées (10 par jambe !)

SEANCE :

Aujourd'hui nous allons travailler essentiellement **au niveau cardio-pulmonaire**.

Pour ce faire, ceux qui disposent de matériel spécifique ou d'un grand jardin seront avantagés ou en tout cas plus à l'aise, mais il est possible de faire cette séance avec peu de place.

Quand je parle de matériel il s'agit d'un rameur, d'un vélo d'appartement, d'un home trainer, d'un stepper, d'un tapis de course, etc.

Donc si vous n'avez pas ce matériel, mais que vous avez un grand jardin, vous pourrez courir autour de la maison. Sinon, vous avez sans doute une corde à sauter, et si vraiment vous n'avez rien du tout comme matériel, vous avez au moins vos 2 bras et vos 2 jambes, vous pourrez donc faire des mouvements soit de jumping jack, soit de course sur place avec des talons-fesses ou genoux-poitrine.

Bref, si on veut bouger, c'est possible même en appartement !!!

Voici la séance :

- Pendant **5 minutes** tu vas enchaîner **10 secondes à fond** + **50 secondes relax** mais toujours en faisant l'exercice, donc c'est 5 tours sans s'arrêter de bouger.
- Récup : 2'
- Pendant **10 minutes** maintenant tu enchaînes **20 secondes rapide** + **40 secondes relax** selon le même principe que le premier tour. Soit 10 tours.
- Récup : 3' (pense à boire)
- Enfin et pour terminer, pendant **15 minutes** tu enchaînes **30 secondes à vitesse moyenne** (plus vite que le relax !!!) puis **30 seconde relax**. Il faut que tu sentes bien la différence d'allure. Tu fais donc 15 tours sans t'arrêter.

Pour ceux qui auront choisi la corde à sauter, vous pourrez par exemple faire les parties « à fond, rapide et moyenne » en corde donc, et le relax en courant sur place pour récupérer (sinon la récup sera pas top !).

Je pense que c'est déjà une bonne séance, mais si tu as encore de l'énergie, termine avec le **renforcement des épaules** habituel (rotateurs, abaisseurs et élevateurs) ainsi que par du gainage avec **les 4 fantastiques !!!**

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!