

# PPG du 4 mai 2020

## ECHAUFFEMENT :

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

### + activation cardio-pulmonaire :

- 30 talons-fesses
- 30 montées de genoux
- 5 burpees sans pompe
- 30 talons-fesses
- 30 montées de genoux
- 5 burpees avec pompes

**X 2** sans temps  
d'arrêt - sans  
récup entre les

## SEANCE :

Si certains n'ont pas eu l'envie, ou la volonté, voire le courage de continuer à s'entretenir physiquement la semaine dernière, ce n'est pas si grave si vous avez été appliqués depuis le début du confinement, un peu de vacances, ça peut faire du bien !

Bref, on va repartir pour tout le monde sur un circuit « cardio training » avec intégré un peu d'abdos !

TABATA X 3 répétitions du bloc entier :

1<sup>er</sup> : 40 sec de travail et 20 secondes de récup.

2<sup>ème</sup> : 30/15

3<sup>ème</sup> : 20/10

Récup : 2 minutes entre chaque bloc.

1. **Jumping Jack**
2. **Abdos rameur**
3. **Gainage** : bras tendus – toucher épaule opposée
4. **Cardio et Coordination** : talon-fesse jambe droite / genoux-poitrine  
jambe gauche la moitié du temps puis l'inverse le temps restant
5. **Abdos** : jambes tendues vers le ciel, décolle les épaules et tends les bras  
pour chercher à toucher tes pieds.
6. **Gainage** : bras tendus spécifique nageur – lève un bras vers l'avant,  
ramène-le à la cuisse sur le côté puis reviens vers l'avant et enfin repose  
la main. Idem avec l'autre bras.
7. **Fentes sautées**
8. **Abdos battements nageurs** : équilibre sur les fesse, bras et jambes  
tendues, et battement avec les jambes
9. **Gainage en croix** : bras droit-jambe gauche tendus horizontal / repose /  
change de côté

**X 3 : TABATA**  
**40/20 – 30/15 –**  
**20/10**

## RECUPERATION :

Etirements.

## BON COURAGE !!!

L'idée pour ce WOD est de partir à une vitesse moyenne sur le premier tour en s'appliquant à bien réaliser les exercices. Accélère un peu le tour suivant, le temps de travail étant moins long tu peux

mettre un peu plus d'intensité. Enfin termine à vitesse max le dernier tour sur le temps du TABATA classique.