

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 pompes spiderman
- 30 talons-fesses
- 30 montées de genoux
- 10 mountain climber (sur chaque jambe)

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

SEANCE :

Aujourd'hui TABATA mortel sur les jambes et le cardio !

TABATA classique = 20/10

Récup : pas de récup ! On enchaîne 8 tours ! Ce qui finalement ne fait que 16 minutes de travail et encore je ne compte pas les 10 secondes de repos !

1. **V-sit**
2. **Burpees**
3. **Fentes sautées**
4. **Squat jump**

X 8 : TABATA
20/10

RECUPERATION :

Etirements.

BON COURAGE !!!

N.B. : si au bout de quelques tours, tu trouves que ça devient trop difficile de faire des fentes et des squats sautés, continue les exos en enlevant l'impulsion ! Mais essaye jusqu'au bout, c'est ton mental qu'il faut travailler aussi !!!