



CASTRES SPORTS NAUTIQUES

Programme de Préparation Physique Générale ou d'entretien physique pour les adhérents de l'association pendant la période de fermeture des établissements aquatiques et de tous les équipements sportifs de la Ville de Castres.

	<u>DEBUTANT</u>	<u>INTERMEDIAIRE</u>	<u>EXPERT</u> (réservé aux compétiteurs et public averti)
<p>SEMAINE 6</p> <p>PPG 1</p>	<p><u>Echauffement à sec :</u></p> <p><u>Travail cardio <i>abdo gainages</i> :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 s de jumping jack - 20 crunch - 30 s de gainage ventral - 30 s de flexions plus montée de genoux - 40 crunch bas - 2 x 30 s de gainage latéral - 30 s de mountaing climber - 30 s d'abdo battement - 1 m de gainage ventral <p>A faire 2 fois</p> <p><u>Travail bras :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 monté de gainage pompes plus 2 pompes à faire 5 fois (30 s de récupération entre chaque départ) - 6 x 5 dips - 6 x 2 pompes les pieds surélevés - <p><u>Etirements !!!</u></p>	<p><u>Echauffement à sec :</u></p> <p><u>Travail cardio <i>abdo gainages</i> :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 45 s de jumping jack - 30 crunch - 45 s de gainage ventral - 45 s de flexions plus montée de genoux - 60 crunch bas - 4 x 30 s de gainage latéral - 45 s de mountaing climber - 45 s d'abdo battement - 1 m de gainage ventral <p>A faire 2 fois</p> <p><u>Travail bras :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 monté de gainage pompes plus 4 pompes à faire 8 fois (30 s de récupération entre chaque départ) - 6 x 8 dips - 6 x 4 pompes les pieds surélevés <p><u>Etirements !!!</u></p>	<p><u>Echauffement à sec :</u></p> <p><u>Travail cardio <i>abdo gainages</i> :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 min de corde à sauter - 50 crunch - 1 min de gainage ventral - 1 min de flexions plus montée de genoux - 80 crunch bas - 6 x 30 s de gainage latéral dynamique - 1 min de mountaing climber - 1 min d'abdo battement - 2 m de gainage ventral NON-STOP <p>A faire 3 fois</p> <p><u>Travail bras :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 monté de gainage pompes plus 10 pompes à faire 8 fois (30 s de récupération entre chaque départ) - 6 x 12 dips - Max de pompes les pieds surélevé <p><u>Etirements !!!</u></p>

	<u>DEBUTANT</u>	<u>INTERMEDIAIRE</u>	<u>EXPERT</u> (réservé aux compétiteurs et public averti)
PPG 2	<p><u>Echauffement :</u></p> <p><u>Circuit training</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 burpees - 2 min de corde - 1 min de gainage ventrale - 2 x 30 s de gainage latéral - 20 flexions - 5 dips - 50 crunch bas - 10 burpees - 40 fentes - 4 x 30 s d'abdo (changer d'exercice) - 2 min de corde <p>Circuit à faire 2 x avec 1 mn de repos entre</p> <p><u>Etirements</u></p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <p><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 burpees - 2 min de corde - 1 min de gainage ventrale - 2 x 45 s de gainage latéral - 20 flexions - 5 dips - 50 crunch bas - 10 burpees - 40 fentes - 4 x 45 s d'abdo (changer d'exercice) - 2 min de corde <p>Circuit à faire 3 x avec 1 m de repos entre</p> <p><u>Etirements</u></p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <p><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 burpees - 5 min de corde - 1 min de gainage ventrale - 2 x 45 s de gainage latéral - 20 flexions - 10 dips - 50 crunch bas - 10 burpees - 40 fentes sautées - 6 x 45 s d'abdo (changer d'exercice) - 5 min de corde <p>Circuit à faire 3 x avec 1 m de repos entre</p> <p><u>Etirements</u></p>
OBSERVATIONS			<p><u>groupe jeune :</u> Envoyer votre temps sur le groupe WhatsApp pour se comparer aux autres</p>

	<u>DEBUTANT</u>	<u>INTERMEDIAIRE</u>	<u>EXPERT</u> (réservé aux compétiteurs et public averti)
PPG 3	<p><u>Echauffement à sec :</u></p> <p><u>Travail jambes et abdo :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 fentes sautées (par jambes) - 20 flexions - 1 min de chainse - 6 x 45 s d'exercice d'abdo (choisir 2 exercices et les alterner) - 10 fentes (pied sur une marches) - 20 flexions sautées - 1 min de chaise - 6 x 45 s d'exercice d'abdo (choisir 2 exercices et les alterner) - Durant 5 min alterner : 45 s de jumping jack 10 burpees <p style="text-align: center;">A faire 2 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !</u></p>	<p><u>Echauffement à sec :</u></p> <p><u>Travail jambes et abdo :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 16 fentes sautées (par jambes) - 20 flexions - 1 min de chainse - 6 x 45 s d'exercice d'abdo (choisir 2 exercices et les alterner) - 16 fentes (pied sur une marches) - 20 flexions sautées - 1 min de chaise - 6 x 45 s d'exercice d'abdo (choisir 2 exercices et les alterner) - Durant 8 min alterner : 45 s de jumping jack 10 burpees <p style="text-align: center;">A faire 2 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !</u></p>	<p><u>Echauffement à sec :</u></p> <p><u>Travail jambes et abdo :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 fentes sautées (par jambes) - 30 flexions - 1 min de chainse - 8 x 45 s d'exercice d'abdo (choisir 2 exercices et les alterner) - 20 fentes (pied sur une marches) - 30 flexions sautées - 1 min de chaise - 8 x 45 s d'exercice d'abdo (choisir 2 exercices et les alterner) - Durant 10 min alterner : 45 s de jumping jack 10 burpees <p style="text-align: center;">A faire 3 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !</u></p>
COMPLEMENT D'ACTIVITES			

	<u>DEBUTANT</u>	<u>INTERMEDIAIRE</u>	<u>EXPERT</u> (réservé aux compétiteurs et public averti)
PPG 4			<u>Echauffement :</u> <u>Circuit training :</u> - 3 min de corde - 2 min de gainage - 1 min de pompes pieds levés - 2 x 1 m de gainage latéral - 1 min de flexions sautées - 1 min de chaise - 2 min de flexions - 40 burpees A faire 3 fois <u>Etirements</u>
COMPLEMENT D'ACTIVITES			

CONSEILS DU COACH :

- à défaut d'eau chlorée, pensez à vous **hydrater régulièrement** par petites gorgées, **avec de l'eau plate seulement ;)**
- Faites ce que vous pouvez, ne présumez pas de vos forces !! Si vous n'y arrivez pas, réduisez un peu le temps de travail tout en gardant le nombre de répétition de chaque exercice.
- Répartissez / Equilibrez vos séances dans la semaine et commencez par la 1^{ère} séance hebdomadaire.
- Faites-le en famille, en musique, chez vous !! Ne vous rassemblez pas SVP avec d'éventuels partenaires d'entraînement, sauf par vidéoconférence par exemple ...