



# 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.

## DEBUTANT

## INTERMEDIAIRE

## EXPERT

(réservé aux compétiteurs et public averti)

# SEMAINE 7

## PPG 1

Echauffement à sec :

Circuit :

- 1 min jumping jack
- 10 burpees
- 30 s de gainage ventral
- 20 flexions
- 30 s de gainage ventral
- 30 fentes
- 30 s de gainage latéral
- 8 pompes
- 30 s de gainage latéral
- 8 dips
- 30 crunch

**Faire le circuit 3 fois !**

La première fois le faire lentement et se chronométrer

Accélérer les deux autres fois !

Objectif que chaque répétition soit plus rapide que celle d'avant

Etirements !!!

Echauffement à sec :

Circuit :

- 1 min jumping jack
- 15 burpees
- 45 s de gainage ventral
- 30 flexions
- 45 s de gainage ventral
- 40 fentes
- 45 s de gainage latéral
- 10 pompes
- 45 s de gainage latéral
- 10 dips
- 40 crunch

**Faire le circuit 3 fois !**

La première fois le faire lentement et se chronométrer

Accélérer les deux autres fois !

Objectif que chaque répétition soit plus rapide que celle d'avant

Etirements !!!

Echauffement à sec :

Circuit :

- 1 min de corde à sauter
- 20 burpees
- 1 m de gainage ventral
- 50 flexions
- 1 min de gainage ventral
- 40 fentes
- 1 min de gainage latéral
- 16 pompes pied levé
- 1 min de gainage latéral
- 16 dips
- 30 crunch
- 30 crunch croisé droit et 30 croisés gauches

**Faire le circuit 3 fois !**

La première fois le faire lentement et se chronométrer

Accélérer les deux autres fois !

Objectif que chaque répétition soit plus rapide que celle d'avant

Etirements !!!

## DEBUTANT

## INTERMEDIAIRE

## EXPERT

(réservé aux compétiteurs et public averti)

### PPG 2

#### Echauffement :

#### Circuit training

- 2 min de corde
- 30 abdo rameur
- 2 min de corde
- 20 abdo rameur croisée
- 2 min de corde
- 20 abdo fessier arrière
- 2 min de corde
- 20 abdo fessier latéral
- 2 min de corde
- 45 s de plank jack
- 2 min de corde
- 4 x 6 pompes

#### Etirements

#### Echauffement :

#### Circuit training

- 3 min de corde
- 30 abdo rameur
- 2 min de corde
- 20 abdo rameur croisée
- 3 min de corde
- 20 abdo fessier arrière
- 3 min de corde
- 20 abdo fessier latéral
- 3 min de corde
- 45 s de plank jack
- 3 min de corde
- 4 x 8 pompes

#### Etirements

#### Echauffement :

#### Circuit training

- 4 min de corde
- 40 abdo rameur
- 4 min de corde
- 30 abdo rameur croisée
- 4 min de corde
- 30 abdo fessier arrière
- 4 min de corde
- 30 abdo fessier latéral
- 4 min de corde
- 45 s de plank jack
- 4 min de corde
- 6 x 10 pompes pied levée

#### Etirements

|              | <b><u>DEBUTANT</u></b>   | <b><u>INTERMEDIAIRE</u></b>   | <b><u>EXPERT</u></b><br>(réservé aux compétiteurs et public averti)   |
|--------------|--|---|---|
| <b>PPG 3</b> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement à sec :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 min de plank jack</li> <li>- 30 flexions</li> <li>- 20 fentes</li> <li>- 30 flexions</li> <li>- 20 fentes</li> <li>- 1 m de plank jack</li> <li>- 20 flexions sautées</li> <li>- 20 fentes sautées</li> <li>- 20 flexions sautées</li> <li>- 20 fentes sautées</li> <li>- 1 m de plank jack</li> <li>- 10 gainages pompes</li> <li>- 5 pompes</li> <li>- 10 gainages pompes</li> <li>- 5 pompes</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>A Faire 2 fois</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement à sec :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 min de plank jack</li> <li>- 1 min de mountaing climber</li> <li>- 30 flexions</li> <li>- 20 fentes</li> <li>- 30 flexions</li> <li>- 20 fentes</li> <li>- 1 m de plank jack</li> <li>- 1 min de mountaing climber</li> <li>- 20 flexions sautées</li> <li>- 20 fentes sautées</li> <li>- 20 flexions sautées</li> <li>- 20 fentes sautées</li> <li>- 1 m de plank jack</li> <li>- 1min de mountaing climber</li> <li>- 10 gainages pompes</li> <li>- 5 pompes</li> <li>- 10 gainages pompes</li> <li>- 5 pompes</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>A Faire 2 fois</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement à sec :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 min de plank jack</li> <li>- 1 min de mountaing climber</li> <li>- 30 flexions</li> <li>- 20 fentes</li> <li>- 30 flexions</li> <li>- 20 fentes</li> <li>- 1 m de plank jack</li> <li>- 1 min de mountaing climber</li> <li>- 20 flexions sautées</li> <li>- 20 fentes sautées</li> <li>- 20 flexions sautées</li> <li>- 20 fentes sautées</li> <li>- 1 m de plank jack</li> <li>- 1min de mountaing climber</li> <li>- 10 gainages pompes</li> <li>- 5 pompes</li> <li>- 10 gainages pompes</li> <li>- 5 pompes</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>A Faire 3 fois</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !</u></p> |
|              | <b>COMPLEMENT D'ACTIVITES</b>  |   |   |

|                               | <b><u>DEBUTANT</u></b> | <b><u>INTERMEDIAIRE</u></b> | <b><u>EXPERT</u></b><br>(réservé aux compétiteurs et public averti)   |
|-------------------------------|------------------------|-----------------------------|---|
| <b>PPG 4</b>                  |                        |                             | <p><u>Echauffement :</u></p> <p><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45 s crunch</li> <li>- 45 s crunch croisé</li> <li>- 45 s de crunch croisé</li> <li>- 45 s d'abdo rameur</li> </ul> <p><b>A faire deux fois (15s de repos entre)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 x 10 pompes pied levée départ minute</li> <li>- 45 s crunch</li> <li>- 45 s crunch croisé</li> <li>- 45 s de crunch croisé</li> <li>- 45 s d'abdo rameur</li> <li>- 10 x 20 flexions sauté départ minute</li> <li>- 6 x 1 min de gainage dynamique (ventrale,coté)</li> <li>- 10 min de corde</li> </ul> <p><u>Etirements</u></p> |
| <b>COMPLEMENT D'ACTIVITES</b> |                        |                             |   |

### **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<sup>ère</sup> 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 ...