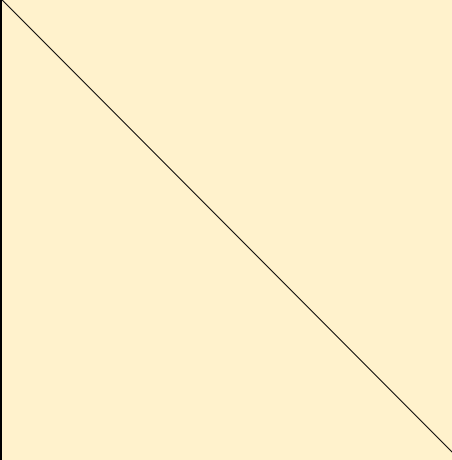
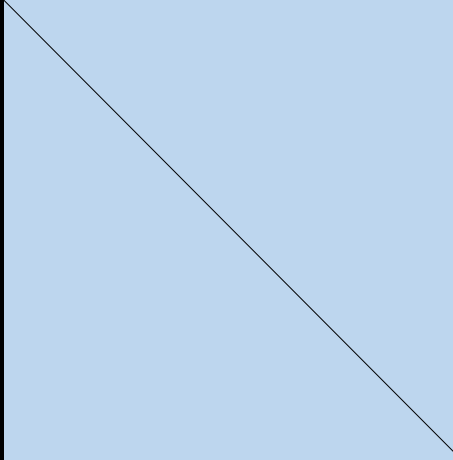




# CASTRES SPORTS NAUTIQUES

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><b>SEMAINE 1</b></p> <p><b>PPG 1</b></p>	<p>3 x 30 secondes de gainage ventral avec 15 secondes de récupération.</p> <p>4 x 15 flexions avec 30s de récupération</p> <p><b>2 minutes de repos – Hydratation – marche</b></p> <p>3 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>2 x 10 Crunch</p> <p>30s de jumping jack</p>	<p>3 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>4 x 8 pompes avec 30s de récupération. Possibilité de les faire sur les genoux</p> <p><b>2 minutes de repos – Hydratation – marche</b></p> <p>3 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>4 x 15 flexions avec 30s de récupération</p> <p>3 x 20 Crunch</p>	<p>4 x 30s de gainage ventral avec 15s de récup</p> <p>2min de corde non-stop</p> <p>4 x 30s de gainage ventral avec 15s de récup</p> <p>4 x 10 pompes avec 30s de récup</p> <p>4 x 20s de gainage avec 15s de récup gainage latéral</p> <p>4 x 20 flexions avec 30s de récup</p> <p>2min de corde non-stop</p> <p>4 x 10 pompes avec 30s de récup</p>
	<p><b>2 minutes de repos – Hydratation – marche</b></p> <p>2 x 20s de gainage latéral</p> <p>30s de jumping jack</p> <p>Retour au calme– hydratation - marche</p>	<p><b>2 minutes de repos – Hydratation – marche</b></p> <p>3 x 20s de gainage latéral</p> <p>1 minute de jumping jack</p> <p>Retour au calme– hydratation - marche</p>	
	<p>3 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>4 x 20 flexions avec 30s de récupération</p>	<p>4 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>4 x 10 pompes avec 30s de récupération. Possibilité d'être les genoux.</p> <p>3 x 20 Crunch avec 30 secondes de récupération</p>	<p>6 x 30s de gainage ventral avec 15s de récup</p> <p>3 min de corde non-stop</p> <p>6 x 30s de gainage ventral avec 15s de récup</p> <p>5 x 10 pompes avec 30s de récup</p> <p>6 x 20s de gainage avec 15s de récup gainage latéral</p> <p>5 x 20 flexions avec 30s de récup</p> <p>3 min de corde non-stop</p> <p>5 x 10 pompes avec 30s de récup</p>
	<p><b>2 minutes de repos – Hydratation – marche</b></p> <p>3 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération</p> <p>2 x 30s de Jumping Jack avec 30s de récupération</p> <p>3 x 10 Crunch avec 30s de récupération</p>	<p>2 minutes de repos</p> <p>4 x 30s de Jumping Jack avec 30s de récupération</p> <p>4 x 20 flexions avec 30s de récupération</p> <p>4 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p>	
	<p><b>2 minutes de repos – Hydratation – marche</b></p> <p>2 x 20s de gainage latéral</p> <p>3 x 10 Crunch avec 30s de récupération</p> <p>Retour au calme– hydratation - marche</p>	<p><b>2 minutes de repos</b></p> <p>4x 20s de gainage latéral</p> <p>6 x 5 vraies pompes</p> <p>Retour au calme– hydratation - marche</p>	

<p style="text-align: center;"><b>PPG 3</b></p>	<p>3 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>4 x 20 flexions avec 30s de récupération</p> <p>4 x 20s Crunch rameur</p> <p>3 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>3 x 30s de Jumping Jack avec 30s de récupération</p> <p>4 x 10 Crunch avec 30s de récupération</p> <p><b>2 minutes de repos – Hydratation – marche</b></p> <p>2 x 20s de gainage latéral</p> <p>3 x 10 Crunch avec 30s de récupération</p> <p>4 x 20s Crunch rameur</p> <p>Retour au calme– hydratation - marche</p>	<p>4 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>5 x 10 pompes avec 30s de récupération. (Possibilité d'être sur les genoux)</p> <p>4 x 20 Crunch avec 30s de récupération</p> <p>4 x 20s Crunch rameur</p> <p>4 x 30s de Jumping Jack avec 30s de récupération</p> <p>4 x 20 flexions avec 30s de récupération</p> <p>4 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p><b>2 minutes de repos – Hydratation – marche</b></p> <p>4x 20s de gainage latéral</p> <p>4 x 20s Crunch rameur</p> <p>4 x 20 flexions avec 30s de récupération</p> <p>Retour au calme– hydratation - marche</p>	<p>6 x 45s de gainage ventral avec 15s de récup</p> <p>5 min de corde non-stop</p> <p>6 x 10 pompes avec 30s de récup</p> <p>3 min de corde non-stop</p> <p>5 x 30 flexions avec 30s de récup</p> <p>5 min de corde non-stop</p>
<p style="text-align: center;"><b>PPG 4</b></p>			<p>6 x 45s de gainage avec 15s de récup</p> <p>5 min de corde non-stop</p> <p>Défi max de pompes d'un coup</p> <p>5 x 30 flexions avec 30s de récup</p> <p>6 x 45s de gainage avec 15s de récup (1 ventrale 2 latéral)</p> <p>5 min de corde non-stop</p> <p>5 x 30 flexions avec 30s de récup</p>
<p><b>COMPLEMENT D'ACTIVITES</b></p>	<p>Si possible, placer 30 minutes de marche normale ou 15 minutes marche rapide ou course à pied dans la semaine</p>	<p>Si possible, placer 30 minutes de marche normale ou 15 minutes marche rapide ou course à pied dans la semaine</p>	<p>Si possible, placer 30 à 45 minutes de footing dans la semaine.</p>

### 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 ...