



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 style="text-align: center;">SEMAINE 2</p> <p style="text-align: center;">PPG 1</p>	<p>30s de gainage ventral 20 flexions 30s de Jumping Jack 30s de gainage ventral 20 flexions 30 Crunch</p> <p>2 minutes de repos</p> <p>Répéter le circuit 4 fois (1 fois gainage ventral puis latéral droit, latéral gauche et une dernière fois ventral)</p>	<p>2 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>2 x 8 pompes avec 30s de récupération. Possibilité d'être les genoux.</p> <p>2 x 30 crunch avec 30 secondes de récupération</p> <p>1 minute de Jumping Jack</p> <p>4 x 20 flexions avec 30s de récupération 2 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération.</p> <p>Répéter le circuit 4 fois (1 fois gainage ventral puis latéral droit, latéral gauche et une dernière fois ventral)</p>	<p>Travail corde à sauter ou jumping jack 5 minutes de corde ou 6 x 45s de JPJ</p> <p>(2 x 45s ventrale suivi de 2 x 30s sur le côté) x 3 <i>prendre 15s de récup' entre chaque exercice</i></p> <p>5 x 10 triceps départ toutes les 1minutes Gainage dynamique ventrale 3 x 30 s avec 15 s de récupération.</p> <p>4 x 20 s de gainage dynamique latéral 5 x 12 fentes sautée enchainé avec 30s de JPJ essayer de prendre le moins de repos possible. 6 x 10 burpees départ toutes les 1 mn Etirements !!!</p>
	<p style="text-align: center;">PPG 2</p>	<p>30s de gainage ventral 20s de gainage latéral 30s de gainage ventral 20s de gainage latéral <i>Prendre 15 s de récup' entre chaque exercice</i></p> <p>30s de Jumping Jack 30s de montée de genoux 30s de Jumping Jack 20 flexions <i>Prendre 30s de récup' entre chaque exercice</i> 2 min de repos</p> <p>30s de gainage ventral 20s de gainage latéral 30s de gainage ventral 20s de gainage latéral <i>Prendre 15 s de récup' entre chaque exercice</i></p>	<p>45s de gainage ventral 20s de gainage latéral 45s de gainage ventral 20s de gainage latéral <i>Prendre 15 s de récupération entre chaque</i></p> <p>45s de Jumping Jack 45s de montée de genoux 45s de Jumping Jack 2 x 20 flexions <i>Prendre 30s de récup' entre chaque exercice</i> 2 min de repos</p> <p>45s de gainage ventral 20s de gainage latéral 45s de gainage ventral 20s de gainage latéral <i>Prendre 15 s de récup' entre chaque exercice</i></p>

30s de Jumping Jack
5 pompes
30s de Jumping Jack
20 flexions

Prendre 30s de récup' entre chaque exercice

2 min de repos

30 Crunch
20 Crunch latéral
30 Crunch rameur

**A faire 4 fois avec 2 min de repos entre
chaque série**

30 Crunch
20 Crunch latéral
30 Crunch rameur

Prendre 15 s de récup' entre chaque exercice

45s de Jumping Jack
8 pompes
45s de Jumping Jack
2 x 20 flexions

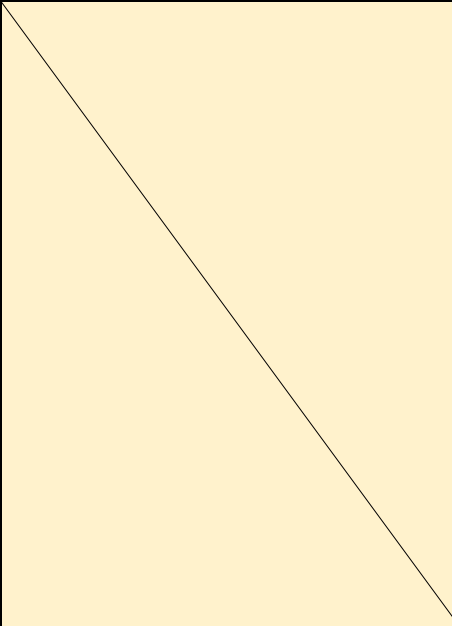
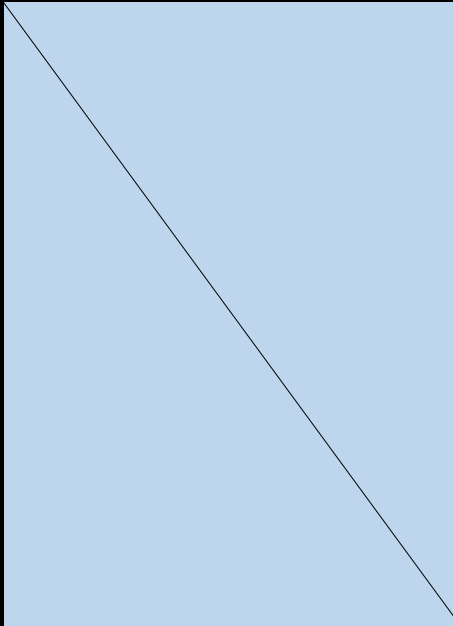
Prendre 30s de récup' entre chaque exercice

30 Crunch
20 Crunch latéral
30 Crunch rameur

**A faire 4 fois avec 1 min de repos entre
série**

6 x 5 flexions au ralenti avec 1minute de
repos entre

Etirement !!!

<p style="text-align: center;">PPG 3</p>	<p>30s de gainage ventral 10 fentes droite puis gauche 20s de gainage latéral 10 fentes gauche puis droite 30s de gainage ventral 20 flexions 20s de gainage latéral</p> <p><i>Prendre 30s de récup' entre chaque exercice</i></p> <p>4 x 1m corse à sauter avec 30s de repos (Si pas de corde des petits sauts sur place) 30s de Jumping Jack 4 x 8 pompes</p> <p><i>Prendre 30s de récup' entre chaque exercice</i></p> <p>2 min de repos Refaire le circuit 3 fois</p>	<p>30s de gainage ventral dynamique 16 fentes droite puis gauche 20s de gainage latéral dynamique 16 fentes gauche puis droite 30s de gainage ventral dynamique 2 x 20 flexions 20s de gainage latéral dynamique</p> <p><i>Prendre 30 s de récup' entre chaque exercice</i></p> <p>4 x 1m corse à sauter avec 30s de repos (Si pas de corde des petits sauts sur place) 2 x 45s de Jumping Jack 4 x 10 pompes</p> <p><i>Prendre 30s de récup' entre chaque exercice</i></p> <p>2 min de repos Refaire le circuit 3 fois</p>	<p>Travail corde à sauter ou jumping jack 10 minutes de corde ou 8 x 45s de JPJ</p> <p>Maximum de gainage ventral !!! attention si des douleurs aux épaules apparaissent, stopper !</p> <p style="text-align: center;">2 min de repos total</p> <p>6 x 10 pompes départ toutes les 2minutes</p> <p>Gainage ventrale 6 x 30 s plus 15 s de gainage dynamique. 6 x 20 s de gainage dynamique latéral</p> <p>(10 Burpees + 1m de chaine + 10 fentes à droite + 10 fentes à gauches + 10 triceps) x 3</p> <p style="text-align: center;">Etirement !!!</p>
<p style="text-align: center;">PPG 4</p>			<p>Travail corde à sauter ou jumping jack 10 minutes de corde ou 8 x 45s de JPJ</p> <p>Gainage ventrale 6 x 30 s plus 15 s de gainage dynamique. Suivi de 6 x 20 s de gainage dynamique latéral !</p> <p>45 s de Crunch 15 s de repos 45 s de Crunch latéral 15 s de repos 45s abdo rameur 15s de repos Répété la série 4 fois</p> <p>20 x 5 pompes départ toutes les 45s</p> <p>Gainage ventrale 6 x 30 s plus 15 s de gainage dynamique. Suivi de 6 x 20 s de gainage dynamique latéral</p> <p>(10 Burpees + 1m de chaine + 10 fentes à droite + 10 fentes à gauches + 10 triceps) x 3</p> <p style="text-align: center;">Etirement !!!</p>
<p>COMPLEMENT D'ACTIVITES</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^{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 ...