



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 3</p> <p>PPG 1</p> | <p><u>Circuit Training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 s de plank jack - 20 s de Mountain climber - 30s de Jumping Jack - 5 burpees - 20 flexions - 30 Crunch - 30 abdos rameur - 30 s d'abdo Battement <p>Répéter le circuit 4 fois (1 fois gainage ventrale puis latéral droit, latéral gauche et une dernière fois ventral)</p> <p style="text-align: center;">Etirement !!!</p> | <p><u>Circuit Training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 30s de plank jack avec 15s de récupération. - 2 x 30s d'abdos battement - 4 x 8 pompes avec 30s de récupération. Possibilité d'être les genoux. - 2 x 30 s de Mountain Climber - 2 x 30 crunch avec 30 secondes de récupération - 1 minute de flexions sautées - 30 abdos rameur - 2 x 30s de gainage ventral avec 15s de récupération. <p>Répéter le circuit 4 fois (1 fois gainage ventrale puis latéral droit, latéral gauche et une dernière fois ventral)</p> <p style="text-align: center;">Etirement !!!</p> | <p><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 burpees - 20 fentes sautées - 8 pompes - 10 Dips - 30 s jumping jack - 30 s de gainages pompes - 1 m de corde - 20 flexions sautée <p>Refaire le circuit 6 fois en tout avec 2 min de repos entre chaque</p> <p style="text-align: center;">Etirement !!!</p> |
| <p>PPG 2</p> | <p><u>Echauffement à sec :</u></p> <p><u>Travail cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 s de Mountain climber - 20 s de Plank jack - 5 burpees <p>A faire 3 fois</p> <p><u>Travail abdo gainages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gainage pompes 5 montées descentes - Gainage latéral 20 s - Gainage plank jack 30 s - Gainage latéral 20 s - Abdo rameur 30 s - Adbo rameur latéral 30 s - Abdo crunch 30 s <p>Repos 1 minutes et refaire 2 fois en tout</p> <p><u>Travail Jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 15 flexions extension départ toutes les deux minutes | <p><u>Echauffement à sec :</u></p> <p><u>Travail cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 m de Mountain climber - 40 s de Plank jack - 10 burpees <p>A faire 3 fois</p> <p><u>Travail abdo gainages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gainage pompes 10 montées descentes - Gainage latéral 20 s - Gainage plank jack 30 s - Gainage latéral dynamique 20 s - Abdo rameur 30 s - Adbo rameur latéral 30 s - Abdo crunch 30 s <p>Repos 1 minutes et refaire 3 fois en tout</p> <p><u>Travail Jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 20 flexions extension départ toutes les deux minutes | <p><u>Echauffement à sec :</u> 5 minutes</p> <p><u>Travail cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 minute de jumping jack - 10 burpees <p>à faire 3 fois</p> <p><u>Travail bras :</u></p> <p>10 pompes, 10 dips départ toute les 1'30 à faire 10 fois</p> <p><u>Repos 2 minutes</u></p> <p><u>Travail abdo gainages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gainage pompes 30 s - Gainage latéral dynamique 20 s - Gainage plank jack 30 s - Gainage latéral dynamique 20 s - Abdo rameur 30 s - Adbo rameur latéral 30 s - Abdo crunch 30 s <p>Repos 1 minutes et refaire 3 fois en tout</p> |

- 3 x 5 flexions au ralenti avec
1minute de repos ente

Etirements !!!

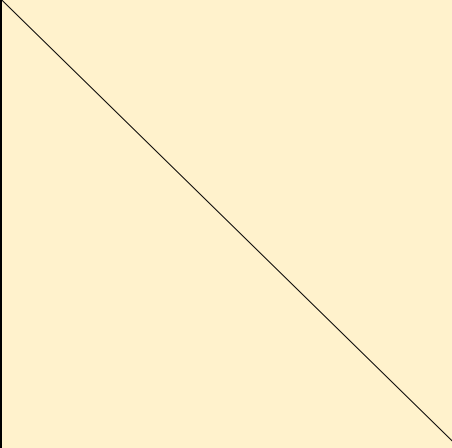
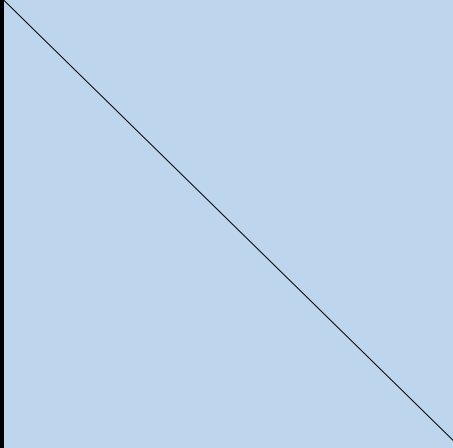
- 6 x 5 flexions au ralenti avec
1minute de repos ente

Etirements !!!

Travail Jambes :

- 8 x 20 flexions extension
départ toutes les deux minutes
- 6 x 5 flexions au ralenti avec
1minute de repos entre

Etirement !

| | | | |
|--|--|--|--|
| <h2 style="text-align: center;">PPG 3</h2> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement à sec :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Exercice Cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mountain climber 30 s - 6 flexions sauter - 30 s de montée de genoux <p>A faire 4 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Gainage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 30 s de gainage ventral avec 15 s de repos - 2 x 30 s de gainage latéral jambes levée avec 15 s de repos - 2 x 30 s d'abdo battement - 3 x 5 montée de Gainage Pompes avec 15 s de repos <p style="text-align: center;"><u>Travail Pompes et bras :</u></p> <p>6 x 5 pompes et 5 Dips départ toutes les 2 mn</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 20 flexion départ minutes (1 fois normal et 1 fois sauté) - 1 mn de chaise x 2 4 x 10 fentes <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>Exercice Cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mountain climber 45 s - 10 flexions sauter - 30 s de montée de genoux <p>A faire 6 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Gainage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 45 s de gainage ventral avec 15 s de repos - 2 x 30 s de gainage latéral jambes levée avec 15 s de repos - 3 x 30 s d'abdo battement - 2 x 30 s de gainage pompes avec 15 s de repos <p style="text-align: center;"><u>Travail Pompes et bras :</u></p> <p>6 x 8 pompes et 8 dips départ toutes les 2 minutes</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 20 flexion départ minutes (2 fois normal et 2 fois sauté) - 1 mn de chaise x 3 4 x 15 fentes <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>Exercice Cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mountain climber 45 s - 20 flexions sauter - 30 s de montée de genoux <p>A faire 6 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Gainage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 1 m de gainage ventral avec 15 s de repos - 4 x 30 s de gainage latéral jambes levée avec 15 s de repos <p>3 x 30 s de gainage pompes avec 15 s de repos</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Pompes et bras :</u></p> <p>6 x 15 pompes et 10 Dips départ toutes les 2 minutes</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 30 flexion départ minutes (2 fois normal et 2 fois sauté) - 1 mn de chaise x 4 4 x 20 fentes <p style="text-align: center;"><u>Etirements !</u></p> |
| | <h2 style="text-align: center;">PPG 4</h2> |  |  |

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 ...

MOUNTAIN CLIMBER

Muscles travaillés

Fléchisseurs des hanches

Fessiers

Mollets

Quadriceps

Deltoïdes

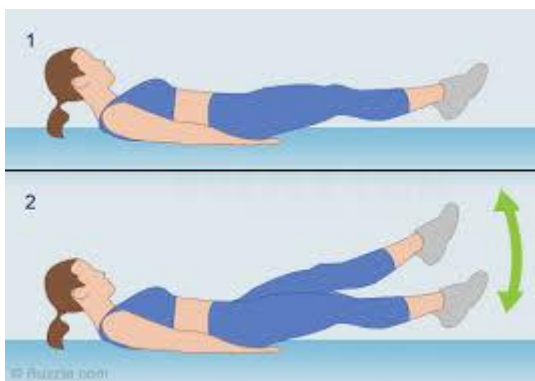
Abdominaux

Triceps

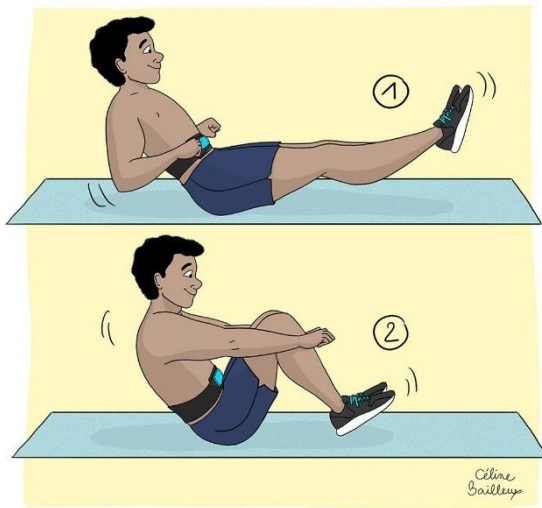
Ischio-jambiers



FIZZUP
COACH SPORTIF EN LIGNE



Abdo battement



Abdo rameur



DIPS



A



B

Gainage latéral dynamique



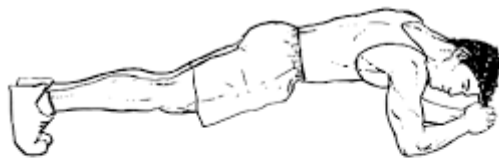
Burpees



Gainage ventrale dynamique ou mountain climber



Gainages pompes



WorkoutLabs.com

plank jack