



SEMAINE 4

PPG 1

PPG 2

DEBUTANT

Echauffement à sec :

Travail cardio :

- 45 s de Jumping jack
- 20 s de Plank jack
- 10 flexions
- 30 s de gainage ventral

A faire 3 fois

Travail abdo gainages et jambes :

- Gainage ventrale dynamique 30 s
- Abdo fessier latéral 30 s
- Gainage latéral 20s
- Abdo fessier arrière 30 s
- Gainage ventrale 45 s
- Abdo fessier latéral 30 s
- Gainage ventrale dynamique 30 s
- 2 x 45 s de chaise

Repos 1 mn et refaire 2 fois en tout

Travail Jambes :

- 40 flexions extension non-stop
- 3 x 10 flexions avec 1minute de repos entre

Etirements !!!

Echauffement :

Circuit training :

- 10 Gainages pompes
- 10 fentes par jambes
- 10 burpees
- 10 flexions
- 3 x 5 pompes
- 45 s de gainage ventral dynamique
- 1 m de chaise
- 30 s de gainage ventral
- 1 m montée de genoux
- 3 x 5 pompes
- 1 m de corde à sautée

Circuit à faire 3 fois avec deux minutes de repos entre

Etirements

INTERMEDIAIRE

Echauffement à sec :

Travail cardio :

- 1 m de Jumping jack
- 30 s de Plank jack
- 20 flexions
- 45 s de gainage ventral
- 10 burpees

A faire 3 fois

Travail abdo gainages et jambes :

- Gainage ventrale dynamique 45 s
- Abdo fessier latéral 30 s
- Gainage latéral 45s
- Abdo fessier arrière 30 s
- Gainage ventrale 45s
- Abdo fessier latéral 30 s
- Gainage ventrale dynamique 45 s
- 2 x 1 m de chaise

Repos 1 mn et refaire 2 fois en tout

Travail Jambes :

- 2 x 40 flexions extension non-stop
- 1m de repos entre
- 8 x 10 flexions avec 1minute de repos entre

Etirements !!!

Echauffement :

Circuit training :

- 20 Gainages pompes
- 16 fentes par jambes
- 20 burpees
- 20 flexions
- 5 x 8 pompes
- 45 s de gainage ventral dynamique
- 1 m de chaise
- 30 s de gainage ventral
- 1 m montée de genoux
- 30 s max pompes
- 1 m de corde à sautée
- 20 gainages pompes
- 20 burpees
- 20 flexions

Circuit à faire 3 fois avec deux minutes de repos entre

EXPERT

(réservé aux compétiteurs et public averti)

Echauffement à sec :

Travail cardio :

- 1 m de Jumping jack
- 30 s de Plank jack
- 30 flexions
- 1 m de gainage ventral
- 20 burpees
- 2 minutes de cordes à sauté

A faire 4 fois

Travail abdo gainages et jambes :

- Gainage ventrale dynamique 1 m
- Abdo fessier latéral 30 s
- Gainage latéral dynamique 45s
- Abdo fessier arrière 30 s
- Gainage ventrale 45s
- Abdo fessier latéral 30 s
- Gainage ventrale dynamique 45 s
- 3 x 1 m de chaise

Repos 1 mn et refaire 3 fois en tout

Travail Jambes :

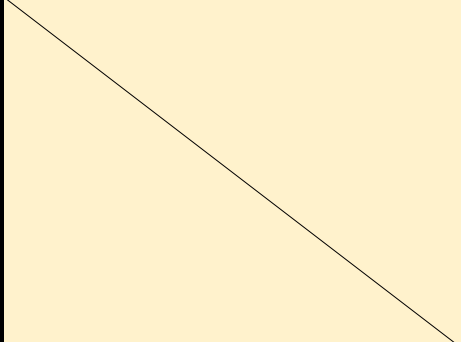
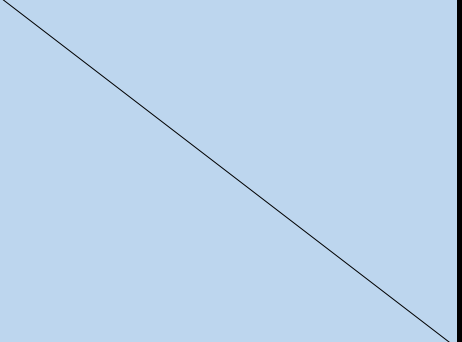
- 10 x 30 flexions avec 1minute de repos entre

Etirements !!!

Echauffement :

Circuit training :

- 20 Gainages pompes
- 16 fentes sautée par jambes
- 2 x 20 burpees
- 2 x 20 flexions
- 5 x 8 pompes pied levé (sur canapée, chaises, escalier ...)
- 1 m de gainage ventral dynamique
- 1 m de chaise
- 1 m de gainage ventral
- 1 m montée de genoux
- 3 x 30 s max pompes
- 2 m de corde à sautée
- 20 gainages pompes
- 2 x 20 burpees
- 2 x20 flexions

		Etirements	Circuit à faire 3 fois avec 4 minutes de repos entre Etirements
<p style="text-align: center;">PPG 3</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 30 s - Plank jack 30 s - 30 s de montée de genoux - Jumping jack 30 s - 30 s abdo rameur <p style="text-align: center;">A faire 3 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Gainage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 s de gainage ventral avec 15 s de repos - 30 s Crunch - 2 x 30 s de gainage latéral jambes levée avec 15 s de repos - 30 s d'abdo battement - 30 s de planche (gainage sur le dos) - 30 s de Crunch latéral - 10 gainages pompes <p style="text-align: center;">A faire 2 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail bras :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 4 pompes départ minutes ou 8 pompes si sur les genoux - 5 x 8 Dips <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 - Plank jack 30 s - Montée de genoux 45 s - Jumping jack 30 s - 30 s abdo rameur - 30 s de fente - 30 s d'abdo battements <p style="text-align: center;">A faire 3 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Gainage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 45 s de gainage ventral avec 15 s de repos - 45 s Crunch - 2 x 45 s de gainage latéral jambes levée avec 15 s de repos - 45 s d'abdo battement - 45 s de planche (gainage sur le dos) - 45 s de Crunch latéral - 20 gainages pompes <p style="text-align: center;">A faire 2 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail bras :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 6 pompes départ minutes - 8 x 10 Dips <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 1 m - Plank jack 45 s - Montée de genoux 1 m - Jumping jack 45 s - 45 s abdo rameur - 30 s de fente - 45 s d'abdo battements <p style="text-align: center;">A faire 4 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Gainage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 45 s de gainage ventral avec 15 s de repos - 45 s Crunch - 2 x 45 s de gainage latéral jambes levée avec 15 s de repos - 45 s d'abdo battement - 45 s de planche (gainage sur le dos) - 45 s de Crunch latéral - 20 gainages pompes <p style="text-align: center;">A faire 3 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Travail bras :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 10 pompes pied sur élevé - 10 x 15 Dips <p style="text-align: center;"><u>Etirements !</u></p>
<p style="text-align: center;">PPG 4</p>			<p style="text-align: center;"><u>Echauffement :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdo rameur 45 s - 10 pompes pied levée - Abdo rameur latéral 45 s - 20 flexions - 4 x 30 s de planche superman (2 sur chaque bras) <p style="text-align: center;">A faire 5 fois</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Crunch droit 45 s - 20 Dips - 2 x 45 s de Crunch croisé - 20 fentes sautées sur chaque jambe - Crunch bas touché les chevilles - 20 flexions Sautée - 10 burpees - 1 m de chaise - 1 m de jumping jack <p style="text-align: center;">A faire 5 fois</p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements</u></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 ...