

Séance PPG 17/11

Echauffement :

Pour les plus courageux, 5 à 10 minute de footing à faible intensité. Pour les personnes ne pouvant pas courir, faite un peu de mobilité avant de commencer la séance.

Mobilité : 30 seconde par exercice, avec des mouvements lent et contrôlés

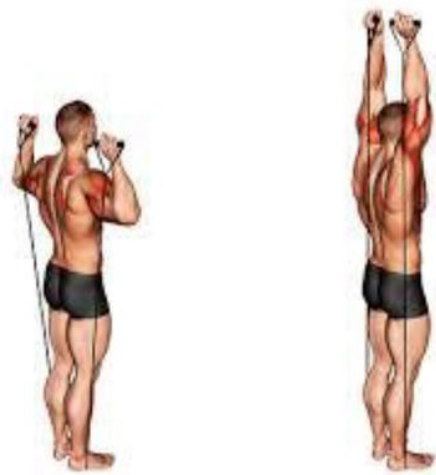
- Faire tourner les chevilles en fixant le bout du pied au sol et en décollant le talon
- Fixer ses genoux et faire des rotations (varier l'amplitude)
- Pour les hanches, écarter ses pieds à largeur de bassin et effectuer des rotations (//)
- Pour les épaules, tourner les bras de haut en bas
- Pour la nuque, faire des rotations très légères avec la tête avec différentes orientation
- Pour les coudes, tenir son coude droit avec sa main gauche et effectuer une rotation interne avec flexion puis une extension dans le prolongement du bras gauche

Munissez-vous d'un tapis de sol et **élastique**

Objectif → endurance de force sur les membres supérieur / cardio

Bloc 1 : Le circuit est à faire 3 fois ; prendre son temps entre chaque série s'exercice 30 " de récupération / 1' de récup entre circuit.

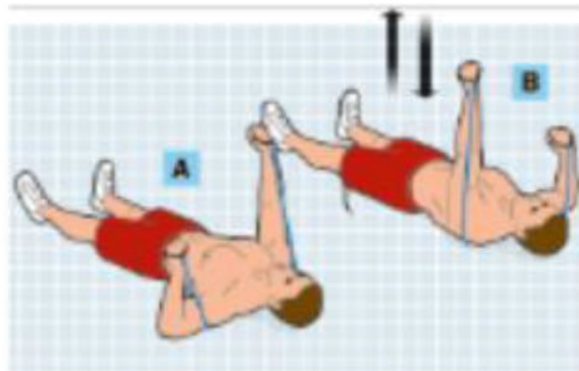
Développé militaire : 30 seconde avec des répétitions lentes et contrôlés



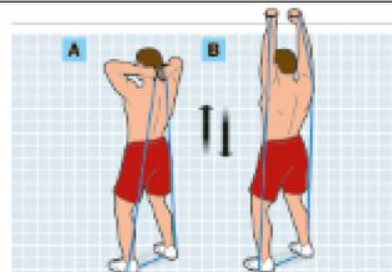
Tirage dos : 30 seconde avec des répétitions lentes et contrôlés → Les jambes légèrement fléchies, ramenez les mains vers le bassin avec l'intention de serrer les omoplates. Le doigt droit et la tête fixe



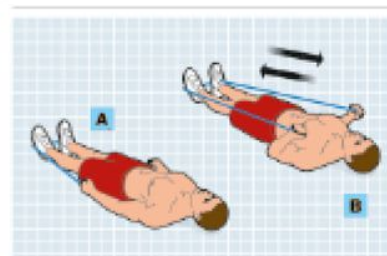
Développé couché alterné : 30 répétitions en alternant droit / gauche → Sur le dos, placez l'élastique sous vos épaules, une poignée dans chaque main ; vos coudes doivent être pliés et la tête posée sur le sol. Tendez votre bras droit (A). Marquez une pause, puis revenez à la position de départ. Répétez avec l'autre bras (B) et continuez en alternant.



Extension triceps : 30 seconde avec des répétitions lentes et contrôlés → Toujours debout sur l'élastique, vos pieds sont écartés de la largeur des épaules. Placez les poignées derrière votre nuque, les coudes pointés vers le haut (a). Dépliez vos bras en tirant les élastiques au-dessus de votre tête. Gardez les bras près des oreilles (b). Marquez une pause puis revenez à la position de départ



Flexion biceps allongées : : 30 seconde avec des répétitions lentes et contrôlés → Sur le dos, l'élastique passe sous vos pieds et les poignées en prise interne dans chaque main (a). Gardez vos bras collés au sol et pliez les coudes pour amenez les poignées à, vos épaules. Marquez une pause quand vos bras sont pliés au maximum (b).



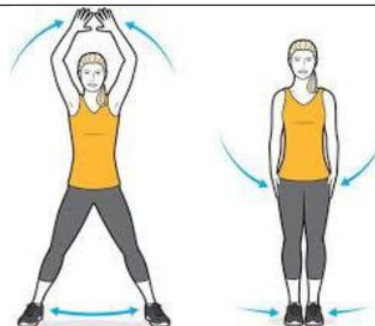
Bloc 2 :

Effectuer les 3 exercices sans repos ; 1 ' minute de récupération avant répétition du circuit * 4

Squat : 10 répétitions



Jumping jack : 10 répétitions



Commando : 10 répétition



Entrainement natation mercredi 18/11/2020

Echauffement : 1000m

4*75 : [50 crawl 25 4n éduc] *4

2*150: [100 crawls pull 50 dos a deux bras pull] *2

300 : crawl Palme avec 5 m de coulée obligatoire

100 au choix

Bloc 1 : (le seul) → 1900

800 crawl palme bien nagé → seule consigne les coulées et la respiration au 2ème coup de bras en sortant de la coulée

2' récup

400 4n envers avec 75 éduc et 25 ttv

2' récup

200 crawl nage complète avec [4*50 crawl progressif dans le 200m]

2' récup

100 spé pull moins de coup de bras possible

2' récup

4*50 départ 1'10 en étant régulier

200 souple au choix