PPG NIVEAU CONFIRMÉ

Jour 1	Jour 2	Jour 3
15 minutes d'échauffement	15 minutes d'échauffement	15 minutes d'échauffement
30 sec de gainage sur les coudes 30 sec de gainage sur les mains	(1min30 gainage position au choix/1min de repos)x 2	Réaliser 30 minutes de corde à sauter (si pas de corde mimer le mouvement en tournant bien les bras)
1minute de gainage coudes 1minute de gainage mains	10 minutes de pompes avec 5 à 10 pompes toutes les minutes	Toutes les 5minutes il faudra réaliser 2 minutes de gainage
1min30 gainage coudes 1min30 gainage mains	(30 sec abdos crunch en dynamique/30 sec de repos)x10	Le gainage se fait dans la position voulue
2min gainage coudes 2min gainage mains	(1minute avec max de squat sauté/1minute30 de repos)x 2	Le gainage se fait en temps voulu 2x1min ou 4x30 sec etc…
1min30 de gainage coudes 1min30 de gainage mains	Enchainer au plus possible les series.	Toutes les 10 minutes réaliser entre 10 et 20 burpees.
1minute de gainage coudes 1minute de gainage mains	5 minutes de retour au calme	Les burpees se font en enchainé ou avec court temps de pause
30 sec de gainage sur les coudes 30 sec de gainage sur les mains	PPG à faire 2x dans la journée.	Si pendant le temps de corde à sauter besoin de repos : faire des abdos doucement mais ne pas stopper l'effort en restant passif. Puis reprendre quand on peut.
Pour cette série de gainage prendre les temps de pause que l'on veut.	10 minutes d'étirements le soir	5 minutes de retour au calme
Pendant 15minutes répéter des pompes sur 5 répétitions consécutives avec descente lente (4 secondes) et remontée explosive		10 minutes d'étirement le soir.
Pour cette série de pompes prendre les temps de pauses que l'on veut mais toujours faire ses 5 répétitions d'affilée. Mains dans l'axe des épaules, Mains légèrement tournées vers l'intérieur. Pendant la descente lente : avancer lentement les épaules vers l'avant pour renforcer le travail pectoral. Ne pas écarter les coudes à plus de 45 degrés. Privilégier les coudes en légère ouverture. dos droit		
5 minutes d'abdos positions au choix (45 sec de travail/15 sec de repos)		
5 minutes de retour au calme		
10 minutes d'étirements le soir		

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jours 7
échauffement 15min	Journée défi	échauffement 15 min	Repos
5 jumping- jacks	Se faire un planning d'exercices de 10 minutes toutes les heures	(15sec de pompes/ 45sec de pause)x10	Étirement 30minutes
10 secondes de chaise	De 9h à 19h	10 minutes de chaise avec un minimum de pause	
15 pompes	Essayer que tout le monde à la maison face cette journée et participe à l'élaboration des 10 minutes.	(1min30 abdos au choix/ 30 sec repos)x5	
20 fentes avant		maximum de burpees en 10 minutes	
30 secondes gainage coude au sol		Essayer d'enchainer le plus possible ces 4x10minutes	
40 secondes course à pieds rapide		5minutes de retour au calme	
50 squats (25 classique/ 25 squats sautés		10min échauffement le soir	
1 minutes gainage monter sur les mains, descendre sur les coudes			
Recommencer la série du début.			
À faire le plus de fois possible en 30 minutes avec les temps de pause au choix.			
(15 sec abdos/15 sec de repos/45 sec abdos/15 sec repos/1min abdos/ 50 sec de repos)x3			
Choisir 3 positions d'abdos différentes.			
Possibilité de garder la même position d'abdos pendant toute une série et de changer la position lors de la série suivante, ou de varier les 3 positions dans la série.			
5min de retour au calme/ 10min étirements le soir			

Consignes

Cette PPG est destinée à tout pratiquant (environ + de 10/12ans) ayant un niveau avancé.

Il n’y a pas d’éducateurs. Vous, ou les parents si le pratiquant est mineur, êtes donc les garants du bon déroulement de la séance.

Respecter les bonnes positions de travail sur chaque exercice. Au besoin se référer aux documents Échauffement/ Mouvement/ Dossier sur la musculation/ Étirements

Ces séances sont une proposition qu’il convient à chacun de moduler si besoin en fonction de l’âge et du niveau du pratiquant.

Si vous ou votre enfant ne comprenez pas un exercice, que vous avez l’impression que le mouvement est mal effectué ou que vous ou le petit sportif avez anormalement mal quelque part, passez à un autre exercice ou stoppez la séance si besoin et contactez par mail les entraineurs.

Pensez à vous hydrater.

Bonne séance à tous.