PPG Niveau confirmé

Jours 1	**Jours 3**	**Jours 5**	**Jours 2/4/6**
15 minutes échauffements	15 minutes échauffements	15 minutes échauffements	15 minutes échauffements
(1minute de travail/ 1minute de repos)x15	(4minutes de travail/1 minutes de repos)x8 à 10	20X 1 minute de travail	Course à pied entre 20 et 45minutes (en respectant les gestes barrière bien sur !). Pour les plus jeunes attention d'être accompagné par un adulte
Pour la minute de travail : faire 10 pompes sur 20 secondes avec descente lente/ 20 seconde gainage coudes/20 sec gainage mains	pour les 4 minutes de travail : 30 sec de fentes avant 30sec de jumping jack 30 sec abdos crunch 30 sec abdos battement 30 sec course à pieds 30 sec de squat sauté 30 sec gainage coude 30 sec alterner : gainage sur les mains: venir toucher genoux droit, coude gauche, genoux gauche coude droit puis faire une pompes et recommencer	1 minute : 45 sec abdos au choix/15 sec de repos 2eme minute : 1 burpees/repos 3ème minute : 45 sec abdos/15sec repos 4eme minute : 2 burpees/repos 5eme minute : 45 sec abdos/ 15 sec repos 6eme minute 3 burpees/ repos Et monter comme ça jusqu'à la 19eme minute : 45 sec abdos/ 15sec repos 20eme minute 10 burpees	Pour ceux qui ne souhaitent pas sortir en raison de la situation ou qui ne peuvent/veulent pas courir: faire programme laissé en lien youtube.
possibilité de remplacer/ alterner les pompes par/ avec un exercice de son choix.	5 minutes de retour au calmes	Pour que plus jeunes évitent de faire trop de pompes ou ceux qui à un moment donné ne réussissent plus à enchainer les burpees : les remplacer par squat+saut ou squat	
5 minutes de retour au calmes	10 minutes de course à pieds	Pour les abdos possibilité d'adapter en 20 sec de travail/40sec de repos ou 30 sec de travail/30 sec de repos	
10 minutes d'étirements le soir		Penser a varier les positions d'abdos	

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.