

PPG INTERMÉDIAIRE

Jours 1 et 4 50minutes	Jours 2 et 5. 35min (x2)	Jours 3 et 6. 50 minutes	Jour 7 20 minutes
15 minutes échauffements	15minutes échauffements	15 minutes échauffements	Repos étirements
1 minute course à pied sur place rapide	4minutes de jumping jack rapide.	(30 secondes abdos « rameur »/30 sec repos)x5	2x 10 minutes étirements Fin de matinée Fin de journée
45 secondes de gainage numéro 1 /45 secondes de repos	1minute de repos	1minute de chaise 5 pompes 1min 30 de repos	voir dans dossier étirements intermediaire
1 minute course à pied sur place rapide	(1minute de squat et 1minute de squat avec un saut)X2 rapide 1minutes de repos	(30 sec abdos « battements »/ 30 sec de repos)x5	
45 seconde de gainage numéro 2 45secondes de repos	4minutes course à pied, parents tapent dans les mains : se mettre position de départ de natation puis faire 1 saut vers le haut et re course à pieds 1minutes repos	1 minute de chaise 5 pompes 1min 30 de repos	
1minute course à pied sur place rapide	5 minutes de retour au calme	(45 sec gainage numéro 3/15 sec repos)x5	
45 seconde de surf : 4 mouvements rame- 1 take off (à repeter)/ 45 secondes de repos	séance à faire 2x : une fois le matin, une fois en fin de journée	1minute de chaise 5pompes 1min30 de repos	
mimer pendant 2min 30 les 4 nages avec les bras rapides.		5 min mélange tous les exercices proposés (mineurs s'aident des parents) sans s'arreter	
2min30 de repos		5min de retour au calme	
Recommencer le circuit en entier (pas l'échauffement, recommencer à partir de la première course à pied			
5minutes mathématique pour mineur ou pour adultes :mélange d'exercices au choix sans s'arrêter.			
5min de retour au calme			

CONSIGNES

- Cette PPG intermédiaire est destinée à nos nageurs de - de 12 ans ou à tout pratiquant voulant bénéficier d'une PPG moins élevée que la PPG que nous proposons depuis le début du confinement.
- Afin d'effectuer correctement les séances, veuillez vous référer aux dossiers échauffements- Mouvements- Etirements intermediaire
- Pensez à bien vous hydrater
- Effectuez vos exercices avec une tenue correcte (tenue de sport, chaussures de sport, tapis de sport si vous avez ou sinon avec une serviette pliée pour pouvoir faire gainage et abdos, bouteille d'eau).
- Il n'y a pas d'éducateurs. Vous, ou les parents si le pratiquant est mineurs, êtes donc les garants du bon déroulement de la séance.

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

- Ces séances sont une proposition qu'il convient à chacun de moduler si besoin en fonction du niveau du pratiquant.