PPG niveau jeunes, débutant à confirmé

Mardi-jeudi-dimanche	Mercredi-samedi	Vendredi
Enchainer : 10 à 30min de course à pied/10 à 30 min de vélo/10 à 30min de skate, roller, trottinette etc… Si pas de vélo et/ou pas de skate/ roller etc… faire entre 10 à 45min de course à pied. 10 à 30 minutes d'étirements le soir	sports collectifs à la plage encadré par les entraineurs. **Inscriptions via lien doodle obligatoire afin de respecter le nombre maximum autorisé.** **1h de cours à choisir sur les créneaux :** **16h/17h** ou **17H/18H** ou **18H/19H** **RDV au port plage du betey à l'heure du début de cours** **Ne sont autorisés dans le cours que les licenciés** **Penser à bouteille d'eau casquette et crème solaire et serviette** 10minutes d'étirements le soir.	Journée challenge. Entre 8h et 12h réaliser un maximum de pompes (réaliser des pompes à genoux pour les débutants, ou take-off surf pour les plus jeunes). Faire minimum de 50 répétitions à repartir sur les 4h (30 pour les plus jeunes/débutants) Entre 13h et 17h réaliser un maximum de squat sauté (pour niveau débutant ou les plus jeunes faire juste des squats) Faire minimum de 50 répétitions à répartir sur les 4h (30 pour les plus jeunes/débutants) entre 18h et 20h réaliser 45min de gainage avec positions et temps de récupération au choix. (pour les débutants ou les plus jeunes faire 10 à 20minutes) 10min d'étirements dos et ceinture abdominale à la fin du gainage.

- Lors des PPG individuelles (mardi-jeudi-vendredi-dimanche) 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. Les PPG collectives du mercredi et samedi seront assurées par les entraineurs (avec respect des distanciations)

- Les séances individuelles 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.

- Si vous ne pouvez pas être présent aux cours collectifs, n'hésitez pas à faire une PPG de votre choix proposée lors des semaines de confinement.

- Afin d'effectuer correctement les séances, veuillez vous référer aux dossiers. (explication PPG donné en PJ, échauffement/mouvements/ étirements donnés lors de la PPG précédente)