Programme PPG semaine du 18/05 au 24/05: 1h de séance / jours

Pensez à vous échauffer, hydrater, étirer

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
15 min de course à pied + 3 Circuits de PPG	(15 min de course à pied + 1 circuit de PPG) X2	30 min de course à pied + 2 circuits de PPG	(15 min de course à pied + 1 circuit de PPG) X2	45 min de course à pied + 1 circuit de PPG	(15 min de course à pied + 1 circuit de PPG) X2
Course à Pied:					
Course à allure moyenne (fin d'échauffement)	1er 15 min: Allure moyenne 2 ème 15 min: 5' Allure moyenne - 5' allure rapide - 5' allure Moyenne	15 min allure moyenne 10 min en 1' allure rapide / 1' allure lente 5' allure moyenne	1er 15 min: Allure moyenne 2 ème 15 min: 5' Allure moyenne - 5' allure rapide - 5' allure Moyenne	20 min Allure moyenne 15 min en 1' allure rapide / 1' allure lente 10 min allure moyenne	1er 15 min: Allure moyenne 2 ème 15 min: 5' Allure moyenne - 5' allure rapide - 5' allure Moyenne
PPG					
1' Gainage Comando (mains puis descente sur les coudes puis remonter) 1' Press (burpees sans la pompe ni le saut juste le passage de lainage à debout) 1' Squats 1' Pompes **REPOS 1'** 1' Gainage costal en Etoile 1' Burpees sans pompe 1' Fentes 1' Dips **REPOS 1'** 1' Gainage costal en Etoile 1' climbers 1' Squats sauté 1' Pompes genoux claquées **REPOS 2' à 3'**					