



SEMAINE 1 (Benjamins/Pupilles)

PPG 1 :

Durée de la séance : 30min

Matériel : 1 chaise

- **Echauffement :**
 - 4x (30sec de Jumping Jack + **15sec de récup inactive**)
 - 4x (30sec de boxing + **15sec de récup inactive**)
 - 4x (30sec squats + **15sec de récup inactive**)

Remarques : Pour le mouvement « boxing », alterner direct du droit et du gauche en sautillant en rythme avec le mouvement des bras ;

Pour les squats, maintenir le dos droit, regard vers l'avant, pieds écartés largeur d'épaules

- **Bloc 1 :**
 - 3x
 - 30sec de gainage sur les coudes
 - 5 pompes rapides
 - 30sec de gainage sur les coudes
 - 5 sauts grenouille
 - 30sec de gainage sur les coudes
 - 10 montées de genoux sur place
 - **1min de récup inactive**

Remarques :

Pour le gainage, avoir le dos bien à plat en maintenant l'alignement tête/cou/tronc ;

Pour les pompes, possibilité de les faire sur les genoux ou de poser les mains sur une chaise (plus facile) ou d'en faire 10 (plus difficile) ;

Pour les sauts grenouille, je m'accroupie et viens toucher le sol avec mes deux mains puis je saute le plus haut possible sur place ;

Pour les montées de genoux, bien monter le genou à hauteur du bassin et gainant le haut du corps

- **Bloc 2 :**
 - 3x
 - 30sec talons fesses
 - 30sec en position chaise
 - 30sec talons fesses
 - 30 sec abdos classique
 - 30sec talons fesses
 - 30sec marche en crabe
 - **1min de récup inactive**

Remarques : Pour la position chaise, mimer l'assise sur une chaise en plaçant son dos contre un mur sans mettre les mains sur les genoux

Pour les abdos, décoller uniquement les épaules du sol, les jambes pliées et les pieds à plat sur le sol ;

Pour la marche en crabe, se déplacer latéralement en maintenant la position basse en squat

PPG 2 :

Durée de la séance : 30

Matériel : Corde à sauter (possibilité de faire sans corde en mimant le geste) + 2 petites bouteilles d'eau (1L max)

- **Echauffement :**

2x

- 2min à trotter sur place de la manière la plus légère possible en plaçant un saut grenouille toutes les 20sec

1min de récup inactive

1x

- 20sec de boxing + 8 montées de genoux
- 15sec de boxing + 10 montées de genoux
- 10sec de boxing + 12 montées de genoux
- **1min de récup inactive**
- 10sec de boxing + 12 montées de genoux
- 15sec de boxing + 10 montées de genoux
- 20sec de boxing + 8 montées de genoux

Remarques :

Pour le mouvement « boxing », alterner direct du droit et du gauche en sautillant en rythme avec le mouvement des bras

- **Bloc 1 :**

3x

- 5 pompes
- 20 sauts cordes à sauter
- 10 squats
- 30 sauts corde à sauter
- 20 abdos classique
- 40 sauts corde à sauter
- 20 biceps avec 1 bouteille d'eau dans chaque main
- 50 sauts corde à sauter
- **1min récup inactive**

Remarques :

Pour les pompes, possibilité de les faire sur les genoux ou en posant les mains sur une marche (plus facile) ;

Pour les squats, passer à 20 répétitions (plus difficile) ;

Pour les biceps : coudes collés au corps, former un angle à 90° avec son avant-bras les paumes de mains vers le ciel. Ramener les bouteilles au niveau des épaules sans bouger les coudes ;