



SEMAINE 1

PPG 1 :

Durée de la séance : 35/40min

Matériel : 1 chaise

- **Echauffement :**
2x
 - 30sec de Jumping Jack + 10sec en squats
 - 30sec de Jumping Jack + 20sec en squats
 - 30sec de Jumping Jack + 30sec en squats
 - **1min de récup inactive**
 - 30sec de boxing + 10sec en squats
 - 30sec de boxing + 20sec en squats
 - 30sec de boxing + 30sec en squats
 - **1min 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 la 2^{ème} série, remplacer les squats par des fentes avant (alterner jambe droite et gauche en revenant après chaque mouvement dans la position pieds joints)

- **Bloc 1 :**
3x
 - 30sec de gainage sur les coudes
 - 5 pompes rapides
 - 30sec de gainage sur les coudes
 - 15 mini-squats
 - 30sec de gainage sur les coudes
 - 10 dips sur chaise
 - **30sec 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 (plus facile) ou d'en faire 10 (plus difficile) ;

Pour les mini-squats, maintenir un angle au niveau des genoux aux alentours des 90°. Garder le dos bien droit (regard vers l'avant, resserrer les omoplates) ;

Pour les dips, ne pas poser les fesses au sol. Rapprocher son bassin de la chaise. Possibilité de fléchir les jambes en posant les pieds à plat sur le sol (plus facile)

- **Bloc 2 :**
3x
 - 30sec abdos obliques
 - 30sec en position chaise
 - 30sec abdos oblique
 - 5 pompes triceps
 - 30sec abdos obliques
 - 30sec marche en crabe
 - **30sec de récup inactive**

Remarques :

Pour les abdos obliques, s'allonger sur le dos, bras le long du corps, jambes fléchies les pieds au sol. Ne pas avoir les épaules en contact avec le sol. Aller chercher avec les mains ses chevilles en alternant successivement droite et gauche ;

Pour la position chaise, mimer l'assise sur une chaise en plaçant son dos contre un mur. Ne pas poser les mains sur les genoux ;

Pour les pompes triceps, resserrer les mains au sols, coudes collés au corps pendant le mouvement. Possibilité de les faire sur les genoux (plus facile) ou d'en faire 10 (plus difficile) ;

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

PPG 2 :

Durée de la séance : 30/35min

Matériel : Corde à sauter (possibilité de faire sans corde en mimant le geste) + 2 bouteilles d'eau (1,5L)

- **Echauffement :**
 - Pendant 5min trotter sur place de la manière la plus légère possible en intégrant les exercices suivants :
 - 1^{ère} minute, 1 saut grenouille sur place toutes les 20 sec
 - 2^{ème} minute, 2 sauts grenouille sur place toutes les 20sec
 - 3^{ème} minute, 3 sauts grenouille sur place toutes les 20sec
 - 4^{ème} minute, 2 sauts grenouille sur place toutes les 20sec
 - 5^{ème} minute, 1 saut grenouille sur place toutes les 20sec
 - **1min de récup inactive**
 - 30sec de boxing + 8 montées de genoux
 - 20sec de boxing + 12 montées de genoux
 - 10sec de boxing + 16 montées de genoux
 - **1min de récup inactive**
 - 10sec de boxing + 16 montées de genoux
 - 20sec de boxing + 12 montées de genoux
 - 30sec de boxing + 8 montées de genoux

Remarques :

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

- **Bloc 1 :**

3x

- 10 pompes
- 20 sauts cordes à sauter
- 15 squats
- 30 sauts corde à sauter
- 20 abdos (relever épaule/bassin en même temps)
- 40 sauts corde à sauter
- 20 oiseaux avec altères
- 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, placer un saut (squat jump) tous les 3 squats et/ou passer à 30 répétitions (plus difficile) ;

Pour l'oiseau, prendre une bouteille d'eau dans chaque main. Jambes et pieds légèrement écartés, buste penché vers l'avant, dos bien droit. Ecarter les bras latéralement jusqu'à l'horizontale en resserrant les omoplates. Possibilité d'augmenter ou de diminuer la charge dans chaque main