



**Montélimar Nautic Club**  
38 route de Saint Paul  
26200 Montélimar

# PPG Coronavirus V2

## Semaine 1 - 45' - 3 répétitions de chaque circuit

Utiliser l'application "Interval timer" sur Android ou Iphone pour gérer le temps de travail et de repos et le nombre de répétitions (45 !). N'hésitez pas à la faire une fois par jour !

Chercher avant la séance les mouvements que vous ne connaissez pas sur internet !

### Circuit 1 (40" travail - 20" repos)

1. 1° Course sur place // 2° montées de genoux // 3° Talons Fesses
2. Jumping Jack
3. Fentes vers l'avant

### Circuit 2 (40" travail - 20" repos)

1. Gainage ventral
2. Gainage latéral
3. Lombaires

### Circuit 3 (40" travail - 20" repos)

1. Rotation épaules
2. Élévation latérale
3. 8 à 20 pompes

### Circuit 4 (40" travail - 20" repos)

1. Abdos droit
2. Abdos obliques
3. Rotation de bassin

### Circuit 5 (40" travail - 20" repos)

1. 20 squats jump
2. Mountain climber
3. 10 Burpees

