



Montélimar Nautic Club
38 route de Saint Paul
26200 Montélimar

PPG Coronavirus V2

Semaine 2 - 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)

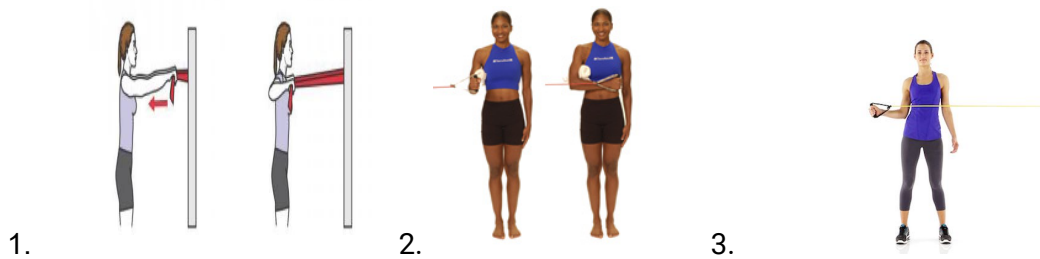
1. Course sur place :
 - 1° normal
 - 2° montées de genoux
 - 3° Talons Fesses
1. Corde à sauter ou saut pieds joints sur place
2. fentes côté

Circuit 2 (40" travail - 20" repos)

2. Gagnage ventrale descente sur les coudes, remontée sur les mains
3. Gagnage dorsale
4. Gagnage ventrale :
 - 1° jambes battement alterné
 - 2° bras battement alterné
 - 3° bras et jambes battement alterné (bras droit ; jambe gauche)

Circuit 3 (40" travail - 20" repos)

Vous pouvez effectuer ces mouvements avec ou sans élastique :



mouvement 1 : les omoplates doivent se serrer à chaque répétition

mouvement 2 & 3 : le coude doit rester coller au corps, le bras doit revenir à 90°





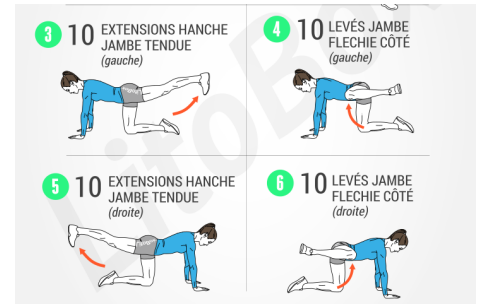
Montélimar Nautic Club

38 route de Saint Paul
26200 Montélimar

PPG Coronavirus V2

Circuit 4 (40" travail - 20" repos)

1. Extensions hanche droite 20" //levés jambe droite côté 20"
2. Abdos élévation bassin
3. Extensions hanche gauche 20"//levés jambe gauche côté 20"



Circuit 5 (40" travail - 20" repos)

1. Fentes sautées
2. Jumping jack
3. Squat jump

