



Montélimar Nautic Club
38 route de Saint Paul
26200 Montélimar

PPG Coronavirus V2

Semaine 3 - 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° allure modérée - 2° allure moyenne - 3° allure rapide)
2. Corde à sauter : (1° allure modérée - 2° allure moyenne - 3° allure rapide)
3. fentes avant avec jambes arrière qui reste tendue

Circuit 2 (40" travail - 20" repos)

1. Gainage ventral
2. Rameur : (1° statique groupé - 2° statique ouvert - 3° dynamique)
3. Gainage ventral : (1° jbe. bat. alterné - 2° bras bat. alterné - 3° bras & jbe. bat. alterné)

Circuit 3 (40" travail - 20" repos)

4. Rotation d'épaules (avec poids léger, élastique ou sans matériel)
5. 8 à 20 pompes (pompes à genoux si débutant)
6. Élévation latérale des bras (avec poids léger, élastique ou sans matériel)

Circuit 4 (40" travail - 20" repos)

1. Abdos crunchs droits
2. Abdos crunchs obliques
3. Rotation du tronc (debout bien droit, on regarde derrière en utilisant toute la colonne).

Circuit 5 (40" travail - 20" repos)

1. Demi-squats sautées
2. Jumping jack
3. Mountain climber

