



# CASTRES SPORTS NAUTIQUES

Programme de Préparation Physique Générale ou d'entretien physique pour les adhérents de l'association pendant la période de fermeture des établissements aquatiques et de tous les équipements sportifs de la Ville de Castres.

|  | <u>DEBUTANT</u>   | <u>INTERMEDIAIRE</u>  | <u>EXPERT</u><br>(réservé aux compétiteurs et public averti)   |
|--|---|---|--|
| <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: #4F81BD;">SEMAINE 5</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">PPG 1</p> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement à sec :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 s de flexions</li> <li>- 30 s de Mountain climber</li> <li>- 30 s de gainage ventral</li> <li>- 15 s de pompes</li> <li>- 30 s de Jumping jack</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>A faire 3 fois</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail abdo gainages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crunch levés 45 s</li> <li>- Crunch bas 45 s</li> <li>- Gainage les <b>4 cotés</b> 45 s</li> <li>- Crunch croisée 45 s</li> <li>- Abdo rameur 45 s</li> <li>- Abdo battement 45 s</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Repos 1 minutes et refaire 2 fois en tout prendre 15 s de repos entre chaque exercice</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Max flexions extension non-stop</li> <li>- 2 min de repos</li> <li>- 1 m de chaise</li> <li>- 3 x 10 fente (par jambes) avec 1minute de repos ente</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !!!</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement à sec :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45 s de flexions</li> <li>- 45 s de Mountain climber</li> <li>- 45 s de gainage ventral</li> <li>- 30 s de pompes</li> <li>- 45 s de Jumping jack</li> <li>- 10 burpees</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>A faire 3 fois</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail abdo gainages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crunch levés 45 s</li> <li>- Crunch bas 45 s</li> <li>- Gainage les <b>4 cotés</b> 45 s</li> <li>- Crunch croisée 45 s</li> <li>- Abdo rameur 45 s</li> <li>- Abdo battement 45 s</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Repos 1 minutes et refaire 3 fois en tout prendre 15 s de repos entre chaque exercice</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Max flexions extension non-stop</li> <li>- 2 min de repos</li> <li>- 1 min de chaise</li> <li>- 3 x 15 fente (par jambes) avec 1minute de repos ente</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !!!</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement à sec :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail cardio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45 s de flexions</li> <li>- 45 s de Mountain climber</li> <li>- 45 s de gainage ventral</li> <li>- 2 x 45 s de gainage latéral</li> <li>- 30 s de pompes</li> <li>- 45 s de Jumping jack</li> <li>- 20 burpees</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>A faire 4 fois</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail abdo gainages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crunch levés 45 s</li> <li>- Crunch bas 45 s</li> <li>- Gainage les <b>4 cotés</b> 45 s</li> <li>- Crunch croisée 45 s</li> <li>- Abdo rameur 45 s</li> <li>- Abdo battement 45 s</li> <li>- Gainage les <b>4 cotés</b> 45 s</li> <li>- 1 m de corde</li> <li>- Gainage les <b>4 cotés en dynamique</b> 45 s</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Repos 1 minutes et refaire 2 fois en tout prendre 15 s de repos entre chaque exercice</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Travail Jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Max de flexion non stop</li> <li>- 1 min de chaise</li> <li>- 4 x 15 fente (par jambes)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Etirements !!!</u></p> |

|                     | <b><u>DEBUTANT</u></b>   | <b><u>INTERMEDIAIRE</u></b>  | <b><u>EXPERT</u></b><br>(réservé aux compétiteurs et public averti)  |
|---------------------|--|--|--|
| <b>PPG 2</b>        | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 m de corde à sauter</li> <li>- 8 dips</li> <li>- 45 s mountain climber</li> <li>- 8 pompes</li> <li>- 45 s de jumping jack</li> <li>- 45 s de gainage ventral</li> <li>- 30 s d'abdo rameur</li> <li>- 8 pompes</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuit à faire 5 fois avec deux minutes de repos entre</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 m de corde à sauter</li> <li>- 10 dips</li> <li>- 1m mountain climber</li> <li>- 10 pompes</li> <li>- 1 m de jumping jack</li> <li>- 45 s de gainage ventral</li> <li>- 30 s d'abdo rameur</li> <li>- 2 x 45 s de gainage latéral</li> <li>- 10 pompes</li> <li>- 10 dips</li> </ul> <p style="text-align: center;">Circuit à faire 5 fois avec deux mn de repos entre</p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>Echauffement :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 tours de corde à sauter</li> <li>- 20 dips</li> <li>- 100 mountain climber</li> <li>- 40 pompes</li> <li>- 100 de jumping jack</li> <li>- 50 abdos rameur</li> <li>- 60 crunch</li> <li>- 10 pompes</li> <li>- 10 dips</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Circuit à faire 5 fois le + vite possible.</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements</u></p> |
| <b>OBSERVATIONS</b> |  |  | <p style="text-align: center;"><b><u>groupe jeune :</u></b></p> <p style="text-align: center;">Envoyer votre temps sur le groupe WhatsApp pour se comparer aux autres</p>  |

## PPG 3

### Echauffement à sec :

#### Exercice Cardio :

- 1 m de corde à sauter
- 30 abdos rameur
- 1 m de corde à sauter
- 30 abdos rameur latéral
- 1 m de montée de genoux
- 30 crunch
- 1 m de montée de genoux
- 50 crunch bas

**A faire 2 fois**

#### Travail Gainage :

- 20 s de gainage ventral suivi de 10 gainages pompes
- 2 x 20 s de gainage coude droit, passer à 20 s sur le dos et finir 20 s sur le coude gauche sans poser
- 45 s d'abdo rameur
- 45 s d'abdo allongé

**A faire 2 fois**

#### Travail jambes :

- 10 flexions suivi de 10 flexions sautées
- 1 m de chaise
- 20 fentes par jambes

**A faire 4 fois**

#### Etirements !

### Echauffement à sec :

#### Exercice Cardio :

- 1 m de corde à sauter
- 30 abdos rameur
- 1 m de corde à sauter
- 30 abdos rameur latéral
- 1 m de montée de genoux
- 30 crunch
- 1 m de montée de genoux
- 50 crunch bas

**A faire 2 fois**

#### Travail Gainage :

- 30 s de gainage ventral suivi de 20 gainages pompes
- 3 x 30 s de gainage coude droit, passer à 20 s sur le dos et finir 20 s sur le coude gauche sans poser
- 45 s d'abdo rameur
- 45 s d'abdo allongé
- 30 s de gainage ventral suivi de 20 gainages pompes

**A faire 2 fois**

#### Travail jambes :

- 20 flexions suivi de 10 flexions sautées
- 1 m de chaise
- 20 fentes par jambes

**A faire 4 fois**

#### Etirements !

### Echauffement à sec :

#### Exercice Cardio :

- 1 m de corde à sauter
- 30 abdos rameur
- 1 m de corde à sauter
- 30 abdos rameur latéral
- 1 m de montée de genoux
- 30 crunch
- 1 m de montée de genoux
- 50 crunch bas

**A faire 3 fois**

#### Travail Gainage :

- 30 s de gainage ventral dynamique suivi de 20 gainages pompes
- 3 x 30 s de gainage coude droit dynamique, passer à 20 s sur le dos et finir 20 s sur le coude gauche dynamique sans poser
- 45 s d'abdo rameur
- 45 s d'abdo allongé
- 30 s de gainage ventral dynamique suivi de 20 gainages pompes

**A faire 3 fois**

#### Travail jambes :

- 20 flexions suivi de 10 flexions sautées
- 1 m de chaise
- 20 fentes par jambes
- 20 burpees

**A faire 4 fois**

#### Etirements !

COMPLEMENT D'ACTIVITES

|                                      |  |  |   |
|--------------------------------------|--|--|---|
| <h1>PPG 4</h1>                       |  |  | <p><u>Echauffement :</u></p> <p><u>Circuit training :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 burpees</li> <li>- 5 m de cordes</li> <li>- 50 pompes</li> <li>- 15 x 1 m de gainages dynamique (ventre, coude droit, coude gauche)</li> <li>- 80 Crunch</li> <li>- 5 m de corde</li> <li>- 160 flexions</li> <li>- 30 burpees</li> <li>- 100 abdos rameur</li> </ul> <p>Prendre le temps qu'il faut pour arriver au bout de la séance</p> <p style="text-align: center;"><u>Etirements</u></p> |
| <p><b>COMPLEMENT D'ACTIVITES</b></p> |  |  |   |

## CONSEILS DU COACH :

- à défaut d'eau chlorée, pensez à vous **hydrater régulièrement** par petites gorgées, **avec de l'eau plate seulement ;)**
- Faites ce que vous pouvez, ne présumez pas de vos forces !! Si vous n'y arrivez pas, réduisez un peu le temps de travail tout en gardant le nombre de répétition de chaque exercice.
- Répartissez / Equilibrez vos séances dans la semaine et commencez par la 1<sup>ère</sup> séance hebdomadaire.
- Faites-le en famille, en musique, chez vous !! Ne vous rassemblez pas SVP avec d'éventuels partenaires d'entraînement, sauf par vidéoconférence par exemple ...