



PPG JEUNES SEANCE 1

Echauffement articulaire : 30 secondes par exercice

- tourner tête (doucement vers l'avant de droite à gauche)
- tourner bras (un vers l'avant, l'autre vers l'arrière puis changer, regard fixe)
- tourner poignets
- Tourner genoux (mains sur les genoux, jambes fléchies et collées, regard devant soi)
- Tourner chevilles (debout sur une jambe)

Série 1 : mise en condition (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- Montées genoux
- Gainage ventral sur les mains
- Montées genoux
- Gainage ventral sur les mains

A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !

Série 2 : cardio (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- Jumping Jack sans les bras
- Montées genoux
- Jumping Jack
- Montées genoux

A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !

Série 3 : haut du corps (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- 10 Pompes (sur les genoux si trop dur)
- Gainage ventral lever jambe droite
- 10 Dips
- Gainage ventral lever jambe gauche

A faire 3 fois

Vidéos explicatives :

Montées genoux/talons fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>

Gainage (à faire sur les mains) : https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtnveU

Jumping Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=T29R2albxyg>

Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=fPNf1kl8oxo>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=UWTVLd1j2xs>

Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=GkMXphCexul>

Chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgjeU>

Mountain Climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Fentes : https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs

Gainage avec un membre levé : <https://www.youtube.com/watch?v=aqBskslleYP4>



PPG JEUNES SEANCE 2

Echauffement articulaire : 30 secondes par exercice

- tourner tête (doucement vers l'avant de droite à gauche)
- tourner bras (un vers l'avant, l'autre vers l'arrière puis changer, regard fixe)
- tourner poignets
- Tourner genoux (mains sur les genoux, jambes fléchies et collées, regard devant soi)
- Tourner chevilles (debout sur une jambe)

Série 1 : mise en condition (30 secondes exercice 15 secondes pause)

Talon fesses

Gainage ventral sur les mains

Talon fesses

Gainage ventral sur les mains

A faire 2 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !

Série 2 : bas du corps (30 secondes exercice 15 secondes pause)

10 Fentes jambe droite

Chaise contre mur

10 Fentes jambe gauche

Chaise contre mur

A faire 2 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !

Série 3 : cardio (30 secondes exercice 15 secondes pause)

Montées genoux

Jumping Jack

Talon Fesses

Jumping Jack

A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !

Série 4 : gainage (1 min exercice + 30 sec pause)

Gainage ventral lever bars gauche 15 sec

Gainage ventral lever bras droit 15 sec

Gainage ventral lever jambe droite 15 sec

Gainage ventral lever jambe gauche 15 sec

A faire 3 fois

Vidéos explicatives :

Montées genoux/talons fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>

Gainage (à faire sur les mains) : https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtneU

Jumping Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=T29R2albxyg>

Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=fPNf1kl8oxo>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=UWTVLd1j2xs>

Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=GkMXphCexul>

Chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgjeU>

Montain Climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Fentes : https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs

Gainage avec un membre levé : <https://www.youtube.com/watch?v=aqBskslEYP4>



PPG JEUNES SEANCE 3

Echauffement articulaire : 30 secondes par exercice

- tourner tête (doucement vers l'avant de droite à gauche)
- tourner bras (un vers l'avant, l'autre vers l'arrière puis changer, regard fixe)
- tourner poignets
- Tourner genoux (mains sur les genoux, jambes fléchies et collées, regard devant soi)
- Tourner chevilles (debout sur une jambe)

Série 1 : mise en condition (30 secondes exercice 15 secondes pause)

Montée genoux

Gainage ventral sur les mains + 1 pompe à la fin

Talon fesses

Gainage ventral sur les mains+ 1 pompe à la fin

A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !

Série 2 : bas du corps (30 secondes exercice 15 secondes pause)

10 Squat

Chaise contre mur

10 Squat sauté

Petits sauts sur la pointe des pieds

A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !

Série 3 : cardio + haut corps (30 secondes exercice 15 secondes pause)

Mountain Climber

Gainage ventral + 1 pompe toutes les 10 secondes

Mountain Climber

Gainage ventral + 1 pompe toutes les 10 secondes

A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !

Vidéos explicatives :

Montées genoux/talons fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>

Gainage (à faire sur les mains) : https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtnveU

Jumping Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=T29R2albxyg>

Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=fPNf1kl8oxo>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=UWTvLd1j2xs>

Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=GkMXphCexul>

Chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgjeU>

Mountain Climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Fentes : https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs



PPG JEUNES SEANCE 4

Echauffement articulaire : 30 secondes par exercice

- tourner tête (doucement vers l'avant de droite à gauche)
- tourner bras (un vers l'avant, l'autre vers l'arrière puis changer, regard fixe)
- tourner poignets
- Tourner genoux (mains sur les genoux, jambes fléchies et collées, regard devant soi)
- Tourner chevilles (debout sur une jambe)

Circuit cardio : (30 secondes exercices 15 secondes repos)

- Montée genoux
- Montain Climbing
- Talon fesses
- Jumping Jack
- Montées genoux
- Squat Sauté
- Talon fesses
- Jumping Jack sans les bras

1 minute repos et recommencer 2 fois !

Circuit gainage : (30 secondes exercices 15 secondes repos)

- Gainage Ventral
- Gainage Costal droit
- Gainage dynamique
- Gainage Ventral
- Gainage Costal gauche
- Gainage dynamique

1 minute repos et recommencer 2 fois !

Circuit haut vers bas corps : (30 secondes exercices 15 secondes repos)

- 10 pompes
- 10 Dips
- 15 Squat
- 10 Squat sauté (pointe de pied en premier sur le sol)
- 10 Saut en extension maximale (pointe de pied en premier sur le sol)
- 15 saut rapide pointe de pied (talon ne touche pas le sol)

1 minute repos et recommencer 2 fois !

Vidéos explicatives :

Montées genoux/talons fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>

Gainage (à faire sur les mains) : https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtvneU

Jumping Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=T29R2albxyg>

Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=fPNf1kl8oxo>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=UWTVLd1j2xs>

Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=GkMXphCexul>

Chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgjeU>

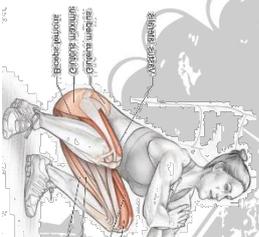
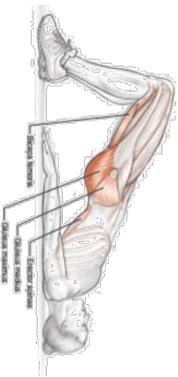
Montain Climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Fentes : https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs

ROUTINE COROMUSTDIE 1

Renforcement du noyau

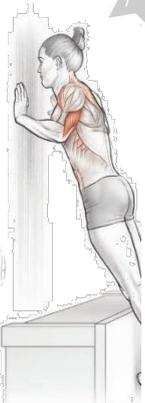
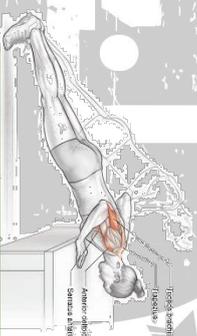
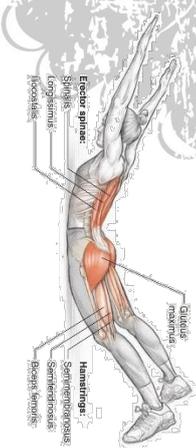
Squat roumain: 6x 6 répétitions lentes
 Flechir légèrement le genou en relevant le bassin.
 Rechercher l'alignement hanche-genou-pied
 Squat complet: 6x 10 répétitions lentes
 Gardez le poids sur tout le pied, gardez la poitrine vers le haut en maintenant le dos à plat.
 Pont: 6x 10 répétitions
 genoux pliés à 90 degrés et les paumes à plat sur le sol, poussez à travers les talons, soulevez les hanches le plus haut possible



2

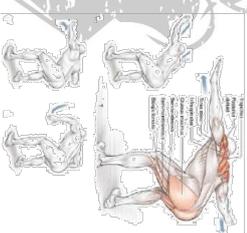
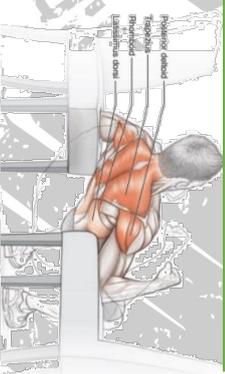


Crunchs bicycles: amenez votre genou droit vers votre coude gauche et inversement 6x 20 reps
 Torsions jambes tendues bras sur les côtés et les paumes à plat sur le sol. Gardez vos jambes droites et vos pieds ensemble, soulevez vos cuisses pour qu'elles soient perpendiculaires au sol. En gardant le haut du dos appuyé au sol, abaissez lentement vos jambes 6x12 reps
 Superman: levez les bras et les jambes 10 cm du sol (largeur épaules-hanches) maintien en isométrie 5x 30 sec

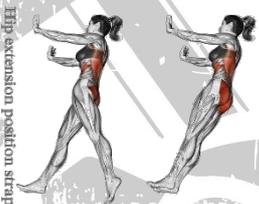


3

Pompes inclinées et déclinées: 5x8 répétitions par position
 (Si douleur épaule coiffe rotateurs à éviter!!)
 Maintenir le corps aligné sur la descente et la poussée. Appuis mains en dessous de la ligne des épaules



Bloc cardio alterner les 3 exercices
 5x (3x15 sec / 30 sec recup)
 Position planche lever alternativement pied droit et gauche.
 Pont dorsal: Avec la main droite toucher le pied gauche et inversement
 Sautillement sur place avec mouvements de boxe extension du bras



Hip extension position strap

5

4

Appuis coudes support ou au sol, serrez vos omoplates ensemble, poussez fort sur vos coudes.
 6x 10 répétitions
 Y Partir bras tendu en forme Y / Passer bras tendus de chaque côté T / Amener les coudes vers l'arrière fixateurs W Rotations épaules mains vers le Bas L
 5x5 x combinaisons

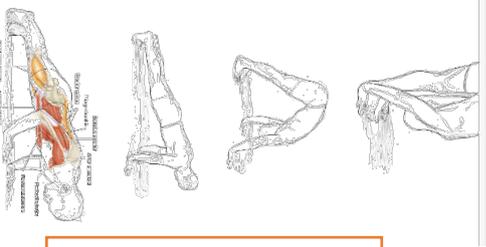
Renforcement chaîne postérieure haute

ROUTINE COROMUSTDIE 2

DIMANCHE EN MODE PILATE

Pliez un genou vers la poitrine et redressez votre jambe vers le plafond. Expirez et pliez le pied sur le tapis et entourez la jambe levée sur la ligne médiane du corps, en permettant à un côté du bassin de se soulever du tapis.

4x6 réps

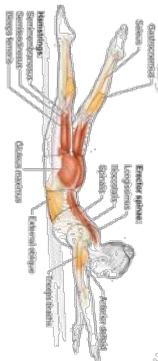


Dirigez vos mains vers l'avant jusqu'à une planchet parfaite. Inspirez et réalisez une demi pompe avec maintien 5 sec expirer sur la poussée. Revenir en position initiale.

5x 3 répétitions

Soulevez légèrement la poitrine, les deux bras et les deux jambes du tapis. Soulevez le bras droit et la jambe gauche et inversement. Expirez et inspirez sur le rythme de vos bras.

8x 20 répétitions



Allongez-vous, les jambes doivent être jointes et les pieds légèrement pointés. Expirez et soulevez la tête en gardant les jambes jointes et les bras appuyés contre les côtés

5x 10 réps

Asseyez-vous avec les jambes jointes et tendues vers l'avant, les pieds fléchis. Les bras sont droits et sur les côtés. Expirez et faites pivoter le tronc d'un côté. Inspirez en revenant à la position initiale. Reproduire du côté opposé.

4x 8 répétitions

Arrière coude-coude. Bras pendants sur le côté et les épaules écartées de vos oreilles. Inspirez et serrez doucement les omoplates, élargir la poitrine puis expirer/ ramener les bras derrière le dos et tenir le coude par le coude. **6x 15 sec**

Soulevez la jambe inférieure vers la jambe supérieure en maintenant la tête repose sur le bras tendu au sol Expirez sur la montée / Inspirez sur la descente

6x 12 réps

Inspirez et levez les jambes en maintenant le dos collé. Amenez les bras vers l'avant. Maintenir 10 secondes la position en apnée. Expirez en revenant à la position initiale

5x 5 x 10 sec

Expirez et décollez le bassin en maintenant les épaule au sol. Inspirez en baissant vos pieds vers le sol en fonction de votre souplesse. Revenir doucement en position de départ

15 répétitions lentes



Maintenir le dos collé au sol. Tendre les jambes sur le mur en amenant les pointes de pieds vers soi. Mains à plats au sol. Expirez et inspirez complètement.

10 min



ROUTINE COROMUSTDIE 3

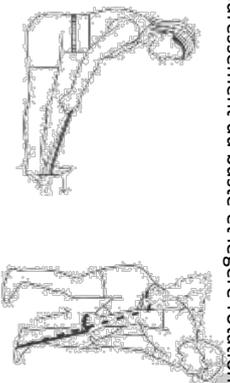
LUNDI C'EST ELASTIQUE !!

Tirage assis / 6x 15 reps

Partir les bras tendus devant soi, maintenir ouverture de la cage thoracique, rapprocher vos omoplates en maintenant les épaules en position basse

Tirage gazon / 6x 10 reps par côté

Partir un bras tendu devant soi, jambe opposée fléchie. Tirer avec un redressement du buste et légère rotation pour finir le mouvement



Fentes overhead

Bras tendus à l'aplomb des épaules / Réalisez une fente avant, genou 90°, jambe arrière, tibia parallèle au sol, regard devant soi

4x 8 répétitions

4x 12 répétitions avec élastique



Déplacement fessiers

Réalisez un pas droit avant puis un pas gauche avec une légère flexion du genou
Revenir à sa position initiale

6x 20 sec dynamique / 10 sec recup



Anti-rotations:

Départ mains au sternum, tendre les bras à aplomb des épaules, pieds largeur de hanches
8x 15 répétitions dynamiques

8x 15/15 sec en isométrie maintien bras tendus

Poussée dissociée élastique /

5x 12 répétitions par côté

Pieds décalés, un bras tendu devant, au moment de pousser l'élastique, engagez votre épaule et votre hanche en ramenant le bras opposé vers vous. Contrôlez le retour en fixant votre corps

Biceps / 6 x 20 répétitions

Maintenir le dos en position neutre, sans mouvements de compensation, fléchir vos bras, paumes dirigées vers vous.



Rotations externes

5x 10 répétitions / bras

4x 15 sec maintien bras perpendiculaire

A l'aplomb des épaules, réaliser une rotation externe de l'épaule, angle 90° coude



DEFI DU JOUR (à choisir en fonction de votre condition)

- Le fondeur 5 min
- Le mixte 3 min
- Le sprinteur 1 min



PPG SEANCE 1

Échauffement simulation



Simulation crawl n° de répétition 10--- 10 +++

Simulation brasse n° de répétition 10--- 10 +++

Simulation dos n° de répétition 10--- 10 +++

Simulation dos n° de répétition 10--- 10 +++

Faire des Bras de crawl/ brasse /dos / pap debout comme si vous étiez dans l'eau

10 mouvements lents parfaitement réalisés 10 mouvements effectués le plus vite possible

À répéter 4 fois

une répétition

20 secondes de repos

une répétition

10 secondes de repos

Deux répétition

Série à 100%

3x'30 Montées de genoux

3x'30 Gainage dynamique (coude/main)

3x'30 Jumping Jack

3x'30 Squat sauté (Un squat avec un saut lorsqu'on remonte)

15 secondes de récup entre chaque répétitions

Série Gainage

1' Chaise

Gainage '20 Costal droit '20 costal gauche '20 secondes sur les mains

À répéter 3 fois

Série à 100%

3x'30 Pompes

3x'30 Dips

3x'30 Gainage dynamique (coude/main)

3x'30 burpees

15 secondes de récup entre chaque répétitions

PPG SEANCE 2

Échauffement

20xRotations des 2 bras vers l'avant

20xRotations des 2 bras vers l'arrière

Rotation un bras vers l'avant un bras vers l'arrière

15 x Dans chaque sens

20xMontées de genoux

À répéter 4 fois
une répétition
20 secondes de repos
une répétition
10 secondes de repos
Deux répétition

Circuit

'30 De gainage +8 pompes +8 burpees+5 sauts +20xTalons fesses

'30 De récupération puis recommencer le circuit 5x

Série Gainage

Gainage Superman Ventral '45



Gainage sur les mains ('15 lever la main droite '15 lever la main gauche '15 lever le pied droit '15 lever le pied gauche)

Gainage Superman dorsal '45

30 secondes de récup entre chaque exercice de gainage

À répéter 3 fois

Circuit

Superman '15+ gainage'15+pompes 5+ 30 montée de genoux en gainage +10saut