

Préparation hivernale

« Les Enchaîn' PPG au chaud... un café et l'addition »

Bonjour à tous,

Je vous propose une idée géniale (biensûr !) pour passer l'hiver au chaud tout en utilisant quelques moyens simples et accessibles à tous afin d'entretenir vos corps de rêve.

Respirez et laissez vous porter par ce qui suit...

Les Enchaîn'PPG consistent à réaliser des séances courtes et ludiques, à l'intérieur, tout en travaillant de nombreux paramètres utiles dès vos premières sorties ensoleillées, voire à développer certaines capacités ou habiletés.

Matériel et environnement :

- Local peu chauffé pour séance individuelle ou collective
- Home-trainer
- Tapis de gym +/- petit matériel utile à la PPG (medecine ball 3 à 5 kg, haltères légères... ou bouteille d'eau pleine)
- Tapis de course volontairement occulté (... allez donc prendre l'air), à inclure éventuellement si séance en salle de fitness

Principe :

Réaliser une alternance de séquences home-trainer (HT) et de Préparation Physique Générale (PPG)

Par exemple : 45 minutes = 3 x (10 minutes HT + 5 minutes PPG)

HT: échauffement et récupération active, vélocité, force, travail technique, explosivité, etc...

PPG : proprioception (équilibre), gainage statique et dynamique, éducatifs CàP, renforcement musculaire ciblé, etc...

Avantages et buts :

- Sécurité, contrôle des paramètres et confort d'un travail en intérieur l'hiver
- Adaptabilité en variant le thème de chaque séquence (ou de chaque séance si vous en faites plusieurs dans la semaine)
- Adaptabilité optimisée par des séquences courtes : alternance HT/PPG
- Prévention des blessures
- Optimisation du geste sportif (performance) et économie d'énergie (rendement)
- Adapté à la pratique : multi-enchaînements dans l'esprit triathlon
- Ludique : éviter la monotonie de séances trop linéaires (individuel), binômes pour la PPG (séances collectives)

Portez vous bien.

Wilfrid

Exemple de séance 45 minutes : enchaîner 3 blocs

Bloc 1 = 10' HT échauffement fq.90 + 5' PPG orientation exercices respiratoires et proprioception

Bloc 2 = 10' HT 2x(3' force fq.50 + 2' hyperfréquence fq.100.110) + 5' PPG orientation gainage statique et éducatifs CàP

Bloc 3 = 4' HT au seuil fq.90.100 + 5' PPG orientation gainage dynamique et pliométrie + 6' HT récupération fq.90

Rq : pas d'intensité HT sur le bloc 2, adapter le braquet/la résistance

Et aussi... quelques rappels :

* Avant toute séance, et qui plus est d'intérieur, veillez à une bonne **hydratation préalable**

* **Agrémenter** avec musique, TV...

* En profiter pour **optimiser le travail respiratoire** : prise de conscience, adaptation aux différentes positions...

= par ex : rythmer les exercices de PPG sur la respiration plutôt que de quantifier la durée d'exercice en secondes

= je tiens l'équilibre sur un pied yeux fermés le temps de souffler 6 fois, inspiration gainage 4 appuis/passé sur 3 appuis à chaque expiration (8 cycles respiratoires), gainage chaînes croisées le temps de souffler 2 fois de chaque côté, etc...

= dynamiser/rythmer la PPG pour optimiser l'activité réflexe

* **Les séances de PPG sont de vraies séances d'entraînement !**

Equilibre ball
...un exercice qui
associe proprioception
et gainage dynamique

Equilibre sur 1 pied,
faire passer le
medecine ball
autour de la taille,
sous la cuisse...



Abdos « classiques » = GROS RISQUES

Problèmes de dos, gêne respiratoire, inconfort... et pas très utiles !
Préférer gainage dynamique, chaînes croisées, pliométrie, etc...

