

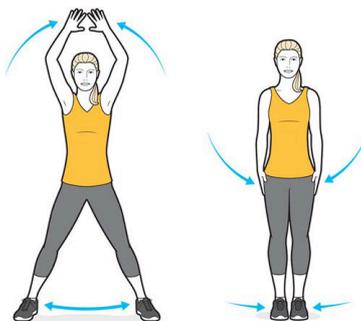
Séance PPG semaine du 23 au 29/03

- Séance d'une demie heure
- Possibilité de reproduire cette séance une à deux fois par jour durant la semaine

Échauffement durant 7/8 minutes :

Plusieurs possibilités en fonction de vos envies et du matériel dont vous disposez. Vous pouvez également commencer par le choix 1 la moitié du temps puis passer au 2...

Choix numéro 1 => Jumping Jack : En position initiale debout, bras le long du corps, réalisez un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au dessus de votre tête.

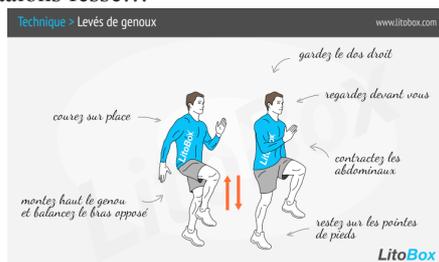


Choix numéro 2 => Corde à sauter :

Tenez-vous droit, le ventre rentré et le cou aligné avec la tête et la colonne vertébrale. Les mains sont au niveau de la taille et les plus proches possible du câble, seuls les poignets travaillent. Les bras et avant-bras ne doivent jamais bouger. Enfin, on pense à sauter sur la pointe des pieds.



Choix numéro 3 => Montées de genoux + talons fesse : Soyez gainés, regardez devant vous et effectuez 20 répétitions en montées de genoux puis talons fesse...



Nous arrivons au début de ce premier tour, réalisez-en trois au total avec 30 secondes de temps de récupération entre chaque atelier, puis 1min et 30 secondes entre chaque tour.

Atelier 1 => Gainage latéral : Placez-vous sur le coude, axe épaule, bassin, pieds respectés.

Si vous êtes en forme, on monte et descend le bassin au fur et à mesure.

Une fois la minutée effectuée, sans pause, on bascule de l'autre côté.

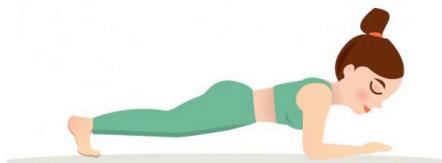
Durée totale : 2min



Atelier 2 => Gainage central :

Jambes, bassin, tronc alignés, abdos, fessiers et cuisses contractées durant l'atelier.

Durée totale : 1min



Atelier 3 => Course rapide sur

place : Sur place, alternez des appuis dynamique et un relâchement total (jambes, épaules...) toutes les 10 secondes.

Durée totale : 1min



Atelier 4=> Burpee : Position debout, squat, mains au sol, gainage bras tendu, retour pied par pied ou les deux en même temps en fonction de votre niveau, debout et saut.

Durée totale : 1min



Atelier 5 => Chaise

Positionné dos au mur, vous formez un angle à 90 degrés avec vos genoux, pieds parallèle au sol, bien gainé.

Durée totale : 1min

