

## Séance PPG semaine du 30/03 au 05/04

- Séance d'une demi-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...

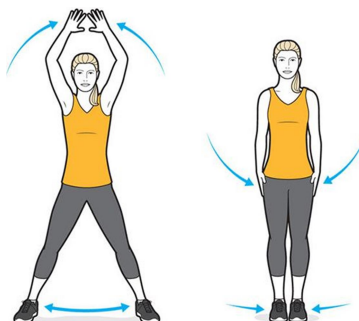
**Choix numéro 1 => Genoux coudes :** Cherchez à joindre votre coude droit à votre genou gauche, puis alternez à un rythme régulier.

Durée : 4min



**Choix numéro 2 => 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.

Durée : 4 min



*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.*

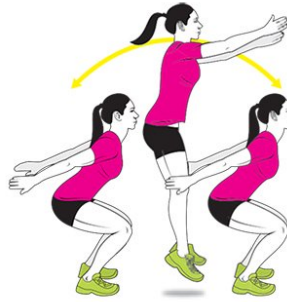
**1=> Abdominaux :** Jambes semi-fléchies, talons au sol, relevez votre buste en expirant et gardez les épaules basses ainsi que le dos droit.

Répétitions : 20 / 20sec de repos / 20 / 20 sec de repos / 20 / 20 sec de repos



**2=> Squat sauté :** Pieds largeur d'épaule, parallèle, dos plat. Effectuez des descentes et montées lentement. Imaginez que vous allez vous asseoir sur une chaise. A la fin de votre montée, poussez sur les jambes et insérez une extension.

Répétitions : 10 / 20 sec de repos / 10 / 20 sec de repos / 10 / 20 sec de repos



**3=> Pompes :** Mains au sol, gainage complet, mains espacées de la largeur des épaules pense à expirer lors de la remontée. Possibilité de prendre appui sur les genoux pour plus de facilité.  
 Répétitions : 15 / 20 sec de repos / 15 / 20 sec de repos / 15 / 20 sec de repos



**4=>Mountain Climber :**

Positionnez-vous face au sol, en appui sur les mains et les pointes de pieds, jambes et bras tendus, abdos et fessiers contractés, fléchissez une jambe tout en gardant l'autre bien tendue, toujours en appui sur vos pointes de pieds, puis alternez.  
 Répétitions : Autant que vous le pouvez sur une durée d'une minute / 30 sec de repos / 1 min / 30 sec de repos



**5=> Abducteurs :**

Allongez-vous sur le côté, en tenant votre tête avec un bras replié ou en vous allongeant totalement de profil. Le poids du corps doit légèrement pencher vers l'avant, aussi dispose-t-on un bras devant son ventre pour éviter de s'affaisser. En aucun cas, il ne faut pencher vers l'arrière.  
 Levez le pied qui n'est pas contre le sol en gardant la jambe tendue. Le pied doit être parallèle au sol et flex.  
 Répétitions : 20 jambe droite / 30 sec de repos / 20 jambe gauche / 30 sec de repos \* 3

