

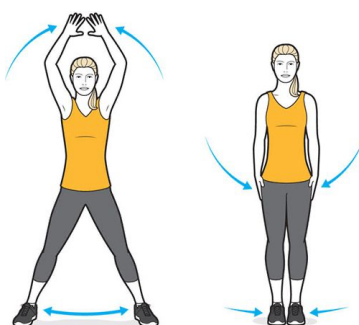
Séance PPG semaine du 13 au 19/04

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

*Échauffement durant 12 minutes : Réaliser chaque atelier durant 2 minutes sans pause, 2 * de suite*

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...

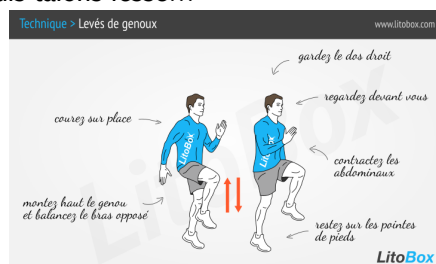
Choix numéro 1 => Jumping Jack : En position initiale debout, bras le long du corps, réalisez un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au-dessus de votre tête.



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 central :

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

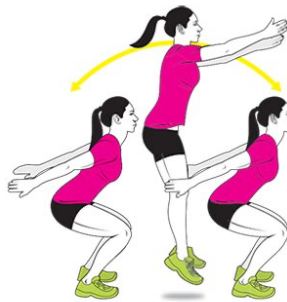
Durée totale : 1min

Variantes : Placer des coupelles aux extrémités de votre tapis à une trentaine de centimètres, puis essayez de les toucher avec vos mains et vos pieds au fur et à mesure en alternance.



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=> Dips :

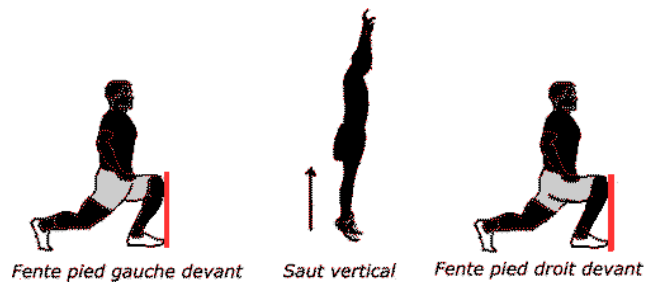
Maintenez le corps en suspension légèrement incliné vers l'avant. Serrez fortement les abdominaux en aspirant le nombril, les bras légèrement fléchis, coudes orientés vers l'arrière. Collez les omoplates

Répétitions : 10 / 30 sec de repos / 10 / 30 sec de repos / 10 / 30 sec de repos



4=>Fente sauté : Un pied placé devant soi (position genoux à 90° quand flexion), un pied placé derrière (même chose)

Répétitions : 10 / 30 sec de repos / 10 / 30 sec de repos / 10 / 30 sec de repos



5=> Biceps

Gardez les coudes près du torse et les épaules basses et éloignées des oreilles afin de maximiser l'activation de vos biceps pendant toute la durée de l'exercice.

Si vous n'avez pas d'altère, une bouteille remplie d'1.5L sera une très bonne alternative.

Répétitions : 15 (pour les deux bras en même temps) / 15 sec de repos / 15 /15 sec de repos / 15

