

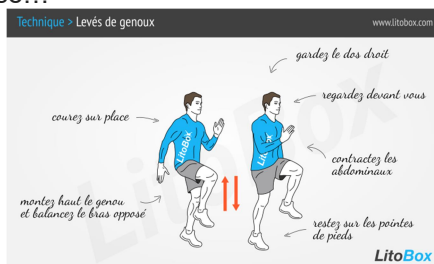
Séance PPG semaine du 06/04 au 12/04

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

Échauffement durant 7/8 minutes :

Déplacement latéral => Debout, mains sur les hanches, amenez votre pied gauche proche du droit, replacez-vous puis faites l'inverse. Possibilité d'intégrer des flexions (pliez légèrement les genoux) pour plus de cardio.

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.

1 => Ischio-jambiers : releve de bassin Allongés sur le dos, les bras le long du corps, poussez sur les talons jusqu'à ce que votre genou soit à 90 degrés et répétez des montées et descentes sans être brusque. Si vous souhaitez une difficulté supplémentaire, voir la photo du dessous.
Répétitions : 10 / 20 sec de repos / 10 / 20 sec de repos / 10 / 20 sec de repos



2=> Fessiers + cuisses : à genoux, mains au sol, montée de jambes tendues à l'horizontale
Répétitions : 10 jambes g, puis jambe d /20 sec de repos * 3



3 =>Épaules : Se tenir droit, un poids dans chaque main (une bouteille d'1,5L par exemple), soyez gainés le plus possible, inspirez, puis lors de l'expiration, montez vos bras, parallèles au sol, paume de main vers le sol.

Répétitions : 5 / 15 sec de repos *3



4 => Gainage central : Jambes, bassin, tronc alignés, abdos, fessiers et cuisses contractés durant l'atelier.

Durée totale : 1min



5=> Renfo mollet : Debout face au mur, montez en pointes de pieds, puis descentes...

Répétitions : 20 sur les deux pieds / 20 sec de repos / 20 mollet droit / 20 sec de repos / 20 mollet gauche



6 => 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.
Durée : 1min sans pause

