

Séance PPG 13/11

Echauffement :

Pour les plus courageux, 5 à 10 minute de footing à faible intensité. Pour les personnes ne pouvant pas courir, faite un peu de mobilité avant de commencer la séance.

Mobilité : 30 seconde par exercice, avec des mouvements lent et contrôlés

- Faire tourner les chevilles en fixant le bout du pied au sol et en décollant le talon
- Fixer ses genoux et faire des rotations (varier l'amplitude)
- Pour les hanches, écarter ses pieds à largeur de bassin et effectuer des rotations (//)
- Pour les épaules, tourner les bras de haut en bas
- Pour la nuque, faire des rotations très légères avec la tête avec différentes orientation
- Pour les coudes, tenir son coude droit avec sa main gauche et effectuer une rotation interne avec flexion puis une extension dans le prolongement du bras gauche

Munissez-vous d'un tapis de sol

Objectif 7 Retour à l'activité n°2

Bloc 1 : circuit de 4 exercice à faire 4 fois : 1

1- Tipping :
20 seconde a haut intensité



2- Squat avec saut : 15



3- Dips : 10

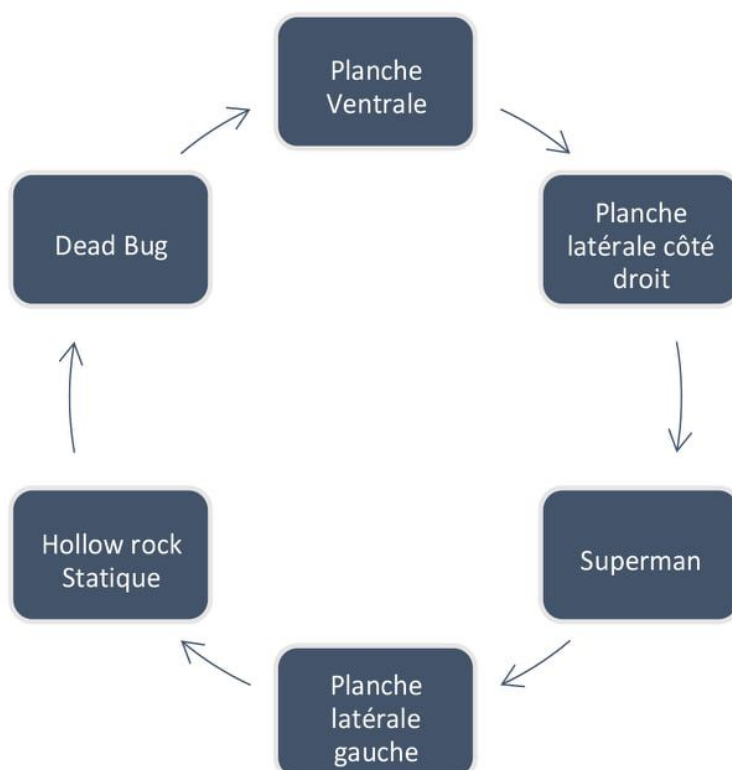


4- Abdominal Crunch : 30 seconde

Prendre 1 minute de récupération entre les 4 répétition du circuit



Bloc 2 :



Effectuer 3 tours du circuit suivant. Selon votre état de forme, prendre entre 30 seconde et 1min 30 de récupération

Planche Ventrale



30 sec

Planche latérale côté droit



30 sec

Superman



30 seconde

Planche latéral côté gauche



30 seconde

Hollow rock Statique



30 seconde

Dead Bug



30 seconde