

Séance PPG 21/11

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.



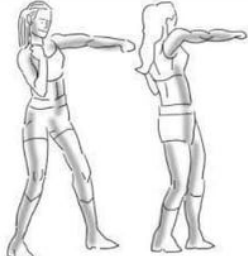
Mobilité : 30 seconde par exercice, avec des mouvements lent et contrôlés

- 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 et **élastique**

Objectif 7 Entretien des capacités physique

Bloc 1 : Enchaîner les 3 exos sans récupération / circuit à faire 4 fois / prendre 1 minute de récupération entre chaque circuit

10 squat en alternant 1 squat et 1 squat jump	
10 burpees	
Air boxing + tipping : 30 seconde	

Bloc 2 : Faire le circuit 3 fois / pour chaque exos, 30 seconde d'exercice et 30 seconde de récupération

30 seconde de russian twist



30 seconde de jumping jack



30 seconde de Crunch rameur



30 seconde de chaise

