

# Séance PPG 09/11

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

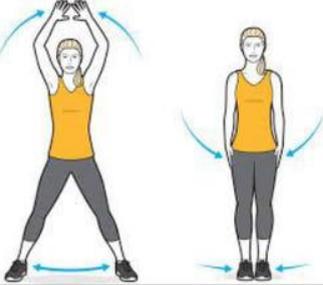
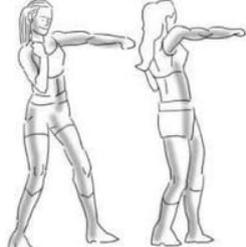
- Faire tourner les chevilles en fixant le bout du pied au sol et en décollant le talon
- Fixer ses genoux et faire des rotations (varier l'amplitude)
- Pour les hanches, écarter ses pieds à largeur de bassin et effectuer des rotations (//)
- Pour les épaules, tourner les bras de haut en bas
- Pour la 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 d'un élastique

Objectif → Retour à l'activité physique

Bloc 1 : circuit de 5 exercices à faire **deux fois**

→ 20 seconde de pratique et 40 seconde de récup

<p><b>1-Jumping jack :</b> <b>20 seconde a haute intensité et 40 seconde de récupération</b></p>	
<p><b>2-fente gauche :</b> Pour cet exercice, faire 20 fentes</p>	
<p><b>3-Air box :</b> <b>20 seconde à haute intensité et 40 seconde de récupération</b></p>	
<p><b>4-Fente droite :</b> Pour cet exercice, faire 20 fentes</p>	

## 5-Commando :

20 seconde à haute intensité et 40 seconde de récupération

→ Prendre 1 minute de récupération à la fin du bloc 1



Bloc 2 :

Explication → 30 secondes de récupération entre chaque séries

Série 1 : 20 squat

Série 2 : 20 squat + 10 pompe genoux

Série 3 : 20 squat + 10 pompes genoux + gainage statique ventral 30 seconde

Série 4 : 20 squat + 10 pompes genoux + gainage statique ventral 30 seconde + russian tswist 30 seconde

Série 5 : 20 squat + 10 pompes genoux + gainage statique ventral 30 seconde + russian tswist 30 seconde + 30 seconde de chaise

Chaise

Russian tswist

Gainage statique

Pompe genoux

Squat

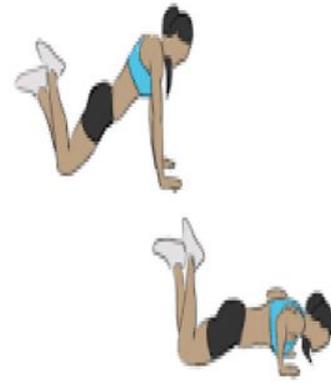
Chaise



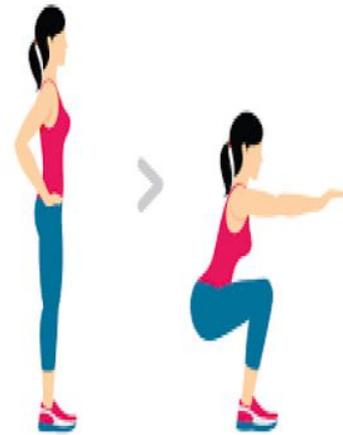
Russian TWIST



Pompe genoux



Squat



Gainage statique

