

Séance PPG 28/11

Echauffement :

Pour les plus courageux, 10 minute de footing à faible intensité. Pour les personnes ne pouvant pas courir, faites 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.

Bloc 1 : Renfo sans élastique

Faire 4 tours avec 1 minute de récup entre chaque tour pas de récup entre les exercices.

Consignes	Illustrations
<p>Gainage commando</p> <p>Réalisez 30 secondes de gainage commando.</p>	
<p>Fentes + Montées de genoux</p> <p>Pendant 30 secondes réalisez le combo suivant. Réalisez une fente puis montez le genou de la jambe arrière devant vous, reposez le jambe qui a fait la montée de genou et faites la même chose de l'autre côté et ainsi de suite.</p>	
<p>Superman</p> <p>(Jambes posées au sol pas comme sur la photo) Maintenir la position 30 secondes puis réalisez 10 mouvement où vous passez d'une position 1 avec les coudes à 90 main au niveau des oreilles à une position 2 avec les bras tendus devant la tête mains écartées largeur d'épaule.</p>	

Chaise

Maintenir la position pendant 20 secondes puis réalisez 10 squats tout de suite après et repartez pour 20 secondes de chaise.



Spiderman Climb

Réaliser le Spiderman Climb pendant 30 secondes. Le mouvement consiste à rester en planche ventrale sur les mains en maintenant l'alignement pendant que successivement le pied gauche vient se mettre à côté de la main gauche puis pareil à droite.



Cosack Squat

Pendant 30 sec réalisez des squats sur les côtés. Ainsi alternez droite et gauche en prenant votre temps.



Gainage latéral

Maintenez la position en gainage latérale 30 sec à droite puis 30 sec à gauche.

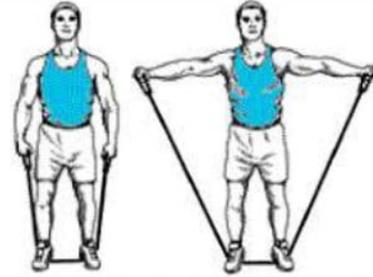


Bloc 2 : Renfo avec élastique

Faire 4 tours avec 1 minute de récup entre chaque tour et 30 secondes de récupération entre chaque exercice.

Elévation latéral élastique

→ 15 répétitions



Fire Hydrant

→ 15 répétitions par côté

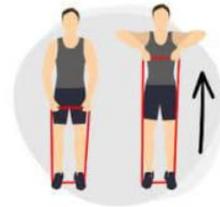
Démarrez à quatre pattes. Placez la bande de résistance autour de vos genoux (un peu au-dessus). Votre nuque, votre dos et vos hanches doivent former une ligne droite. Soulevez votre jambe gauche afin de tendre la bande élastique. Le reste de votre corps doit rester bien immobile (ne balancez pas sur le côté). Faites toutes les répétitions d'un côté, puis de l'autre.



Tirage

→ 15 répétitions

On tend les bras, l'élastique dans chaque main, et on vient tirer sur les côtés de façon à tendre la bande sur la poitrine en collant au maximum les omoplates.



Bridge

→ 15 répétitions

Placez la bande juste au-dessus de vos genoux. Allongez-vous sur le dos, les mains sur les côtes, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol, à la largeur des hanches. Serrez vos fessiers et vos abdominaux et soulevez vos hanches. Poussez vos genoux vers l'extérieur. Refermez lentement vos cuisses. Gardez votre dos bien droit et rentrez votre ventre pour conserver une posture correcte.

