

PPG – Séance 2 – Chevaigné - jeudi 6 Décembre 2018

1 H – En Salle

ECHAUFFEMENT 10 Minutes **CARDIO/VACULAIRE** :

Réaliser 2 séries avec 2 ' de récupération :

1. Faire 4 A -R en course lente
2. Faire 4 A -R en course talons fesses
3. Faire 4 A -R en course montées de genoux
4. Faire 15 répétitions de jumping jack
5. Faire 15 répétitions de jump avant/ arrière

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 40 Minutes :

Objectif : 6 Exercices - en 30''/30'' – 4 Séries – Récupération 2'

1. Fentes avant



Position de départ : debout, le dos bien droit. Faire un grand pas vers l'avant. Dans le même temps, fléchir le genou de la jambe opposée, en gardant l'équilibre et le dos bien droit. Le genou avant est juste au-dessus du pied et non fléchi vers l'avant. Le genou arrière reste à quelques centimètres du sol. Le dos est bien droit. Les bras participent au mouvement et à l'équilibre : si la jambe droite est en avant, c'est le bras opposé (le gauche) qui est lui aussi en avant (alors que le droit est lui en arrière). Alternier jambe droite / jambe gauche.

2. Gainage ventral sur les coudes

Intérêt : renforcement musculaire et particulièrement les chaînes musculaires abdominaux/dorsaux/pectoraux.



Position de départ : à genoux. Avancez les mains vers l'avant, posez les avant-bras au sol, poussez sur les orteils et relevez les genoux afin de tendre les jambes. Serrer les fesses et contracter les abdos pour verrouiller le bassin. Vous êtes en appui sur les coudes et la pointe de pied. La ligne cheville-hanche-épaule doit être la plus droite possible.

3. Burpee

Intérêt : C'est l'ultime exercice au poids du corps. Il fait intervenir l'ensemble de vos articulations et une grande partie de vos muscles. Le Burpee développera votre force, votre puissance, votre explosivité, votre endurance anaérobie et aérobie



En position accroupie, les mains sur le sol en face de vous. Détendez vos jambes dans une position de pompe. Retournez immédiatement sur vos pieds en position accroupie. Sautez aussi haut que possible depuis la position accroupie.

4. Dips

Intérêt : Le mouvement DIPS est parfait pour renforcer vos triceps et ainsi construire des bras ferme rapidement. Le muscle des triceps est bien moins sollicité au quotidien que les biceps, il faut donc veiller à ne pas les négliger et à les travailler régulièrement de façon à ne pas avoir des bras flasques.



Placer vos mains derrière sur un banc ou une chaise, tendre les jambes et pliez vos coudes, baisser le corps jusqu'à ce que les bras soient à 90° puis remonter en poussant sur les bras.

5. Chaise

Intérêt : renforcement musculaire des muscles quadriceps.



Position de départ : le dos en appui contre un support (mur, tronc d'arbre...). Descendre les fesses et avancer les pieds en avant du support de quelques centimètres. Prendre la position de la chaise en veillant à n'avoir les fesses ni trop hautes, ni trop basses : un angle de 90° entre le tronc et la cuisse. Un autre angle de 90° entre le mollet et la cuisse.

6. Rameur (abdo)



Position de départ : assis sur les fesses, jambes repliées, pieds légèrement décollés, bras tendus vers l'avant. Sur l'expiration, tendre les jambes, tout en ramenant les bras vers le buste comme pour mimer un mouvement de rameur. Garder le dos droit. Puis revenir en position initiale en inspirant.

ETIREMENTS / RECUPERATION : Boire !!!