

## Séance PPG Chevaigné – Jeudi

(Durée : 1h) - Salle

### ECHAUFFEMENT - 10 MINUTES

#### Mobilisation articulaire - 5 MINUTES

Objectif : Mobiliser toutes les **articulations** et épaissir le cartilage

Consignes:

1. Aller doucement et lentement, ne pas forcer
2. Respecter un ordre pour ne rien oublier, par exemple du haut vers le bas
3. Faire plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (2x10)

#### 1. Cou

Mouvement oui/non

Rotation de la tête vers la droite, vers la gauche

#### 2. Epaules

Enroulement des épaules d'avant en arrière et inversement

La mouette

#### 3. Coude

Extension des bras

#### 4. Poignets

Les paumes des mains tournées face à votre poitrine, balancer rapidement vos poignets vers vous.

#### 5. Bassin

**Rotation du bassin** : Les genoux légèrement fléchis, décrire un cercle horizontal avec le bassin, une série vers la droite, puis une vers la gauche. Vous pouvez également décrire des « 8 » horizontaux.

#### 6. Hanches

Rotation des hanches vers l'avant, vers l'arrière.

Rotation des hanches de droite à gauche.

#### **7. Genoux**

Rotation des genoux vers la droite et vers la gauche.

#### **8. Chevilles**

Rotation des chevilles vers la droite et vers la gauche.

## **CARDIO-VASCULAIRE- 5 MINUTES**

Objectif : Accélérer le rythme cardiaque pour augmenter l'afflux sanguin dans les muscles mais aussi augmenter la température corporelle pour fluidifier les liquides articulaires.

Consignes:

1. Ne pas arrêter de trotter sur place
2. Enchaîner les différents exercices
3. Faire plusieurs fois les exercices en travaillant par séries (3x10)

1. Montées de genoux
2. Talons fesses
3. Tipping
4. Squat profond
5. Squat bas
6. Montées pointe de pied
7. Jump gauche/droite

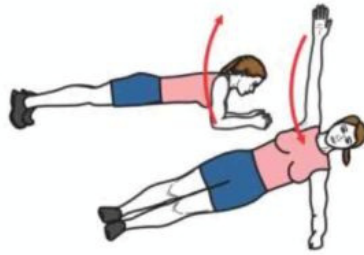
## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE – 40 MINUTES**

- 3 séries de 12 ateliers en 30'' de travail - 30'' de récupération
- 2 minutes de récupération entre les séries.

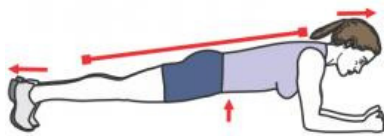
#### **1. Pompes ou pompes à genoux**



## 2. Planche avec pivots



## 3. Gainage planche abdominale



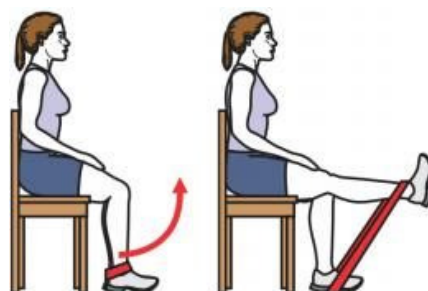
## 4. Planche sauts écartés



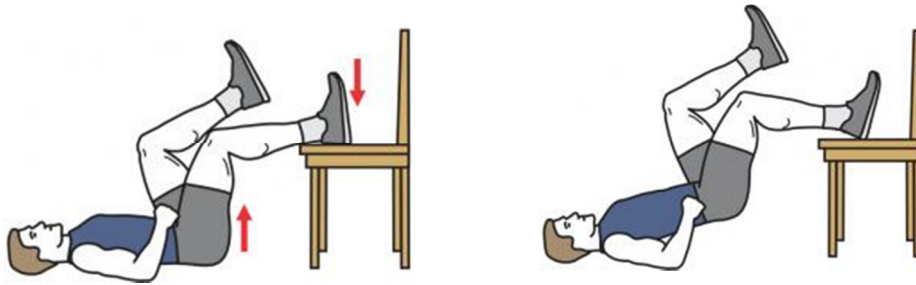
## 5. Abdominaux : Russian twist avec haltère



## 6. Quadri avec élastibande debout



### 7. Ischios à l'aide d'une chaise



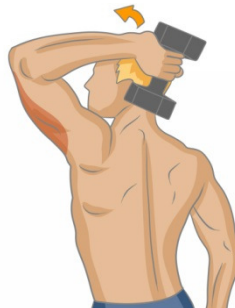
### 8. Abducteurs et fessiers avec élastibande



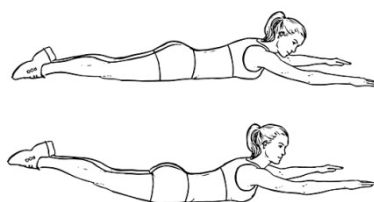
### 9. Biceps – Flexion de coude assis avec élastibande



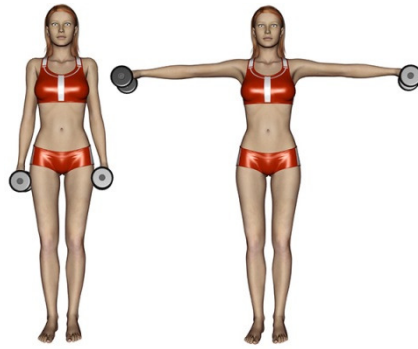
### 10. Triceps avec haltère – extensions verticales



### 11. Dorsaux – Superman en mouvement



## 12. Epoules - Elévations latérales avec haltères



## ETIREMENTS – 10 MINUTES

Maintenir les positions au moins 30 secondes.

