

PPG (02-2021)

Excentrique - Concentrique

Echauffement

Vélo HT ou Footing

10'

Echauffement



4 séries

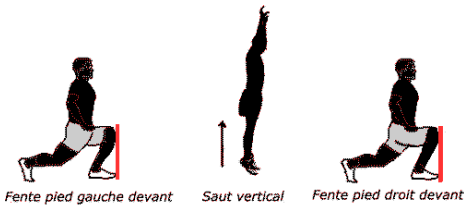
2*12 Back Squat (sans poids)
2*8 Squat Jump
R=30" entre chaque séries

4 Series (R = 2' avec gainage statique et dynamique)



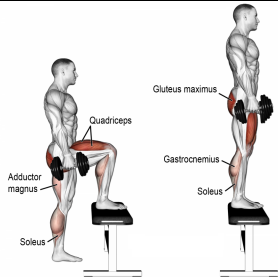
6 reps
À chaque
jambe

Descente (flexion) retenue en 3 sec,
sur une seule jambe.
Remontée sur 1 seule jambe aussi,
dynamique.



12 Fentes
(6 de
chaque
côté)


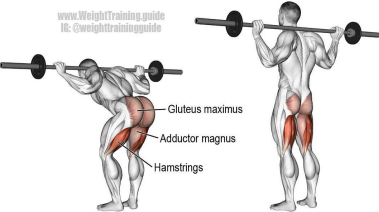
Fente sautées, en cherchant le plus
de dynamisme et d'explosivité
possible



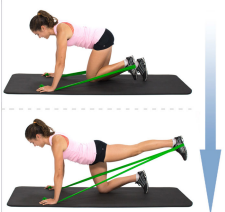
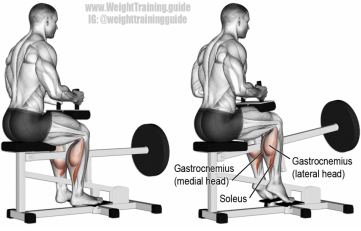

12 sauts
(6 de
chaque
côté)

Montée de banc (30 à 40cm
maximum !), en alternant G et D en
finissant chaque montée en saut
explosif le plus haut possible.
Exo sans poids.

4 Series (R = 2' avec gainage statique et dynamique)

	<p>6 reps à chaque jambe</p>	<p>Couché à plat ventre, talon fesse dynamique avec l'élastique comme résistance, puis retenir l'extension en 2 secondes (extension lente)</p>
	<p>6 reps</p>	<p>Good morning Bien contrôler le mouvement avec un dos parfaitement plat et le bassin en antéversion Mvt pas trop rapide</p>
<p>Talons Fesses</p>	<p>10 sec</p>	<p>Talons fesses sur place 10 sec dynamiques</p>

4 Series (R = 2' avec gainage statique et dynamique)

	<p>8 reps à chaque jambe</p>	<p>Extension de jambe dynamique, et retour à la flexion lente (2 secondes). Retour en flexion retenu</p>
	<p>8 reps à chaque jambe</p>	<p>Assis sur une chaise, une calle (10cm) sous les pieds. Montée à 2 pieds Descente en retenue (2-3 sec) à un seul pied. Avec poids sur les genoux</p>
	<p>10 sec</p>	<p>Rebonds (montées descentes) sur une marche le plus dynamique possible, jambes quasi tendues</p>

Gainage statique et dynamique de la ceinture
Abdos – lombaires
15 minutes