

PPG 03-2021

Echauffement

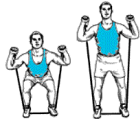
HT 10'+



4 séries

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

4 Series (R = 2')



6 reps

Descente contrôlée (flexion)
Remontée explosif en finissant
pointe de pieds



10 reps
À chaque
jambe

Elastique à la taille, et accroché
derrière à un poteau. Descendre en
fente, remontée une jambe en allant
vers l'avant comme pour enchaîner
une foulée, le plus explosif possible,
et finir pointe de pied.

4 Series (R = 2')



15 reps

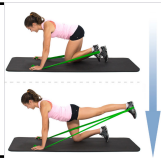
Extension contrôlée
Flexion explosive



15 reps

Extension contrôlée
Flexion explosive

4 Series (R = 2')



8 reps
À chaque
jambe

Extension de jambe dynamique, et
retour en flexion retenu



6 à 8 reps
À chaque
jambe

Elastique sur les épaules, avant pieds
sur une marche
Montée pointe de pied explosive, 6 à
8 reps selon résistance sur les
épaules



30"

Corde à sauter en gardant les pieds
armés