

PPG 04-2021

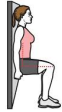
Echauffement

HT 10' +



2*12 Flexions
8 Squat Jump
R=30" entre chaque séries

4 Series (R = 1'30)



40"

Chaise contre un mur (jambes à 90°)



6 reps

SQUATS JUMPS (Max de puissance)
Sur escaliers (2x2 ou 3x3 marches)
Ou sur Box si impossible sur escaliers



5 reps/
jambe

Départ en Fente, puis monter sur le step (30 à 40cm de haut), en finissant le mouvement par un saut. Mouvement le plus puissant et explosif possible

4 Series (R = 1'30)



30 sec +
10 reps

30 secondes isométrie avec bassin haut + 10 montées de bassin dynamiques (Extension contrôlée + Flexion explosive)



8 reps/côté

Propulsion puissante / Retour contrôlé

**Sauts Grandes Haies +
Double appui griffé**

6 sauts +
10 sec

6 sauts de grandes haies (environ 40 à 50cm) suivi de 10" de double appui griffé, avec maximum de vitesse sur le griffé

4 Series (R = 1'30 avec jeu de la serviette)



10 reps/
côté

Extension de jambe et bras opposé

Climber

8 reps/
jambe

Climber avec mains d'appui sur le swissball, et temps d'arrêt genou en haut.

**Sauts Petites Haies +
Rebonds avant pieds**

6 haies +
15 à 20"

Sauts petites haies jambes tendues +
Gamme rebond avant pieds