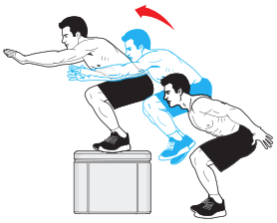
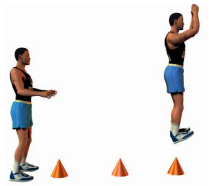
PPG Poisy Février Mars 2021

Echauffement		
Vélo HT OU Footing	15’	Echauffement 15 à 20’ sur home trainer OU Footing
4 Séries (R = 2’ à 3’ passif)		
	6 reps par jambe	Fentes avec ou sans Médecine Ball 4 kgs dans chaque bras
	6 reps par jambe	Fentes sautées (dynamiques). Attention au placement, le genou doit être à la vertical de la cheville et non vers l’avant
4 Séries (R = 2’ à 3’ passif)		
	45’’	Position Chaise (placer les mains croisées sur les pectoraux et non sur les genoux.
	6 montées de chaque jambe	Montée sur box avec un Médecine Ball dans chaque bras ou pack d’eau Garder un placement gainé au niveau du genou et du bassin
	10 sauts	Sauts sur Box ou banc (minimum 40cm de hauteur) Si pas de box en hauteur, faire des squat sauté

PPG Poisy Février Mars 2020

4 Séries (R = 2’ à 3’ passif)		
	6 reps / jambe	Sur un marche d’escalier ou un step : - Montée sur pointe dynamique avec MB 3 ou 4 kgs + Descente contrôlée et lente Si tu n’as pas de Médecine Ball, maintenir la position haute 20 à 30’’ puis descente lente et controlée et freinée
	6 à 8 reps	Saut Mollet dynamique en rebond sur Haie
Récupération active		
Vélo HT	10’’	Récupération active en vélocité Ou 10’ en footing lent