

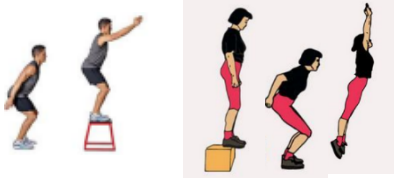


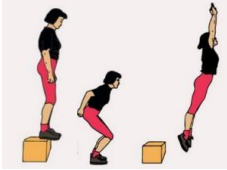






# PPG 05-2021

<b>Echauffement</b>		
<b>HT 10' +</b>		2*12 Flexions 8 Squat Jump R=30" entre chaque séries
<b>4 Séries (R = 1'30)</b>		
	6 rep par jambe	Pistol Squat 1 jambe retenue 3 sec. Remontée explosive sur la même jambe
	6 rep	Squat Jump (max de puissance) suivi immédiatement d'une tombée de banc (40 cm) puis rebond immédiat le plus haut possible (pas d'arrêt au sol)
	8 foulées (4 par jambe)	Foulées bondissantes avec le maximum de propulsion vers le haut et vers l'avant au-dessus de haies moyennes de 30-40 cm
<b>4 Séries (R = 1'30)</b>		
	6 rep par jambe	Extension 1 jambe retenue 3", flexion explosive 2 jambes. Alternier jambe G et D (le bassin reste haut)
	6 rép	Se laisser tomber depuis un banc (40 cm), amortir pieds à plat, marquer un temps d'arrêt puis saut explosif au dessus d'une haie de 30-40 cm
	10 sec + 10 sec	10" de talons fesses suivi de 10" de double appui griffé, avec un maximum de vitesse sur le griffé
<b>4 Séries (R = 1'30)</b>		
	8 rep par jambe	Extension de jambe explosive et retour en flexion retenu 3"
	6 à 8 rep par jambe	Elastique sur les épaules et sur l'avant pied, montée de pieds explosive sur pointe et descente retenue 3"
	6 sauts + 15 à 20"	Saut petites haies jambes tendues + gammes rebonds avant pieds