**PPG**

Gainages

* **Face** 20’’. Appuis sol avant-bras et pieds. Tête, épaules, bassin, genoux et chevilles alignés.
* **Coté** 2 x 15’’. Appuis sol avant-bras droit puis gauche et pied droit puis gauche. Tête, sternum, nombril, genoux et pieds alignés.
* **Croisés** 2 x 10’’. Appuis sol main et pied opposés. Main, tête, épaule, bassin genoux et pied alignés.
* **Equerre** 15’’. Appuis sol mains. Angle droit buste / cuisses et cuisses / jambes.
* **Coulée** 15’’. Appuis sol ventre. Mains, coudes, épaules, tête, bassin, genoux et chevilles alignés
* **Pont** 20’’. Appuis sol pieds et épaules. Jambes pliées, genoux, bassin, épaules alignées

Abdos / Lombaires

* **Relevés** (20rép). Appuis sol lombaires, jambes levées et pliées. Relevé le buste vers les genoux.
* **Perchistes** 15. Appuis sol dos et épaules. Lever le bas du dos, pieds vers le plafond ou le ciel.
* **Croisés** 20. Appuis lombaires et dos. Rotation du buste, coude droit vers genoux gauche et inversement.
* **Cotés** 20. Appuis sol pieds, lombaires, dos. Bras tendus, aller toucher avec la main la cheville du même côté en alternant droite / gauche.

Membres supérieurs

* **½ pompes** [15-20 rép] Appuis sol genoux et mains. Tête, épaules, bassin, genoux alignés. Pieds relevés.
* **Tractions** (inclinées 10 rép / verticales [3-5rép] Appuis mains. Flexion / extension des bras. Tête, épaules, bassin, genoux et pieds alignés.
* **Dips** (10 rép). Appuis sol pieds et mains sur banc. Flexion / extension des bras. Jambes plus ou moins tendus pour plus ou moins de difficultés. Le dos reste proche du banc.
* **Pompes** [5-10 rép] Appuis pieds et mains. Tête, épaules, bassin, genoux et chevilles alignés. Flexion / extension des bras sans toucher le sol.

Membres inférieurs

* **Chaise** 30’’. Appuis dos au mur et pieds au sol. Angle droit jambes / cuisses et cuisses / buste.
* **Squats** (10 rép). Appuis pieds au sol. Flexion / extension complètes des membres supérieurs.
* **Ischios** banc (10 rép). Appuis épaules au sol et talons sur un banc, jambes tendues. Descendre le bassin vers le sol et remonter jusqu’à alignement Tête, épaules, bassin, genoux et pieds alignés. Montée et descente lentes.
* **Montés de banc** (15 rép). Appuis sur un banc d’un pied. Poussé de la jambe d’appuis jusqu’à extension complète avec temps de suspension pour changer d’appuis. Alterner droite / gauche.
* **Fentes** (12 rép). Appuis pieds décalés au sol. Extension verticale afin de changer la position des membres inférieurs. Alterner la position à chaque saut.
* **½ squats + extensions** (10 rép). Appuis pieds au sol. Flexion des jambes jusqu’à angle droit puis extension verticale. Lancer les bras vers le plafond ou le ciel.

Burpees 10

Départ position debout, Plier les jambes complètement, poser les mains au sol, extension des pieds vers l’arrière et se retrouver en position pompe, effectuer une pompe, rapprocher les pieds des mains simultanément, poussé verticale des jambes, extension vers le plafond ou le ciel en levant les bras.

Voici une série d’exercices à faire tous les jours.

**Variantes** :

* Effectuer ces exercices dans l’ordre ci-dessus, c’est-à-dire par groupe musculaires. Sous forme d’atelier.
* Par groupe musculaire dans l’ordre de votre choix.
* Passer de groupe en groupe. Sous forme de circuit.
* Circuit training de votre choix incluant tous les exercices.
* Intégrer des exercices de cardio entre chaque groupe ou exercices

Exemples : Home-trainer, rameur, Corde à Sauter, CAP (tapi ou jardin), exercices sur place (talons fesse, montés de genoux, sauts écart, bondissements pieds joins, cloche pied, tec…) durant 1’ puis 2’, 2’30’’, 3’, … de séance en sance.

* Augmentation des exercices progressif de séance en séances.

Exemples : durée de maintien des positions (10 ‘’, 15’’, 20’’, …) nombre de répétitions par exercices (10, 15, 20, …) nombre de répétition des exercices (2 x 10’’, 2 x 15’’, …)

Si besoin, n’hésitez pas à m’appeler : 06 26 46 47 30 (Jean-Marc)