

# PPG du 21 mars 2020

## ECHAUFFEMENT :

La routine d'échauffement habituelle (Cf. : entraînement PPG du 19 mars) pour bien dérouiller les articulations.

### + activation cardio-pulmonaire :

20 montées de genoux sur place (appelé aussi genoux-poitrine)

20 jumping jack

20 squats

20 fentes avant alternées (jambe droite vers l'avant, genou gauche proche du sol, dos bien droit – on revient debout pieds au même niveau – jambe gauche vers l'avant, mêmes consignes)

X 2

## SEANCE :

### • Travail avec élastique :

- Dorsaux : prendre une extrémité de son élastique dans chaque main et se servir d'un point fixe pour tirer sur les extrémités en rapprochant bien les omoplates l'une de l'autre.



Il est aussi possible de faire cet exercice assis si on n'a pas de point fixe suffisamment solide (n'allez pas arrocher les radiateurs !!!)



**6 X 10 rép** sans chercher à aller trop vite, accompagne bien le retour, ne te laisse pas emporter par l'élastique, maîtrise le mouvement.  
Récup : 30''

- Rotateurs externes (tirage vers l'extérieur) et rotateurs internes (vers l'intérieur) :



*Rotateurs externe sur cette image*

**A faire dans l'ordre :** [externe bras droit X 10 – externe bras gauche X 10 – interne bras droit X 10 – interne bras gauche X 10] **X 6**

- Élévateurs de l'épaule : place l'élastique sous tes pieds, une extrémité dans chaque mains, les bras bien tendus. Monte tes épaules le plus proche possible des oreilles bras toujours tendus. Reviens en position de départ en accompagnant l'élastique.

**6 X 10 réps avec 30'' de récup**

- Abaisseurs de l'épaule : travail sans élastique. Reprends le muret ou les chaises qui t'ont servi pour les triceps la dernière fois. Cette fois tu gardes les bras toujours bien tendus, et le dos toujours bien vertical. Effectue le même mouvement que pour les élévateurs de l'épaule (exercice précédent), mais comme c'est le poids de ton corps et non plus l'élastique qui servir de résistance, ce sont les muscles antagonistes qui vont travailler.

**6 X 10 réps avec 30'' de récup**

### Maintenant 2<sup>ème</sup> partie plus dynamique !

- Corde à sauter le plus rapide possible
- Jump squats (= squats normaux mais en sautant)
- « Mountain climber » le plus rapide possible



- Patineur (tu sautes vers la droite en descendant bien sur la cuisse, puis vers la gauche, etc.)
- Burpees complets ! (avec une pompe)

30 secondes de travail et 30 secondes pour récupérer et se préparer pour l'exercice suivant.

**Le tout X 3**

### RECUPERATION :

Etirements comme la dernière fois.

**BON COURAGE !!!**