PPG numéro 1

Échauffement en extérieur si possible

**Dans le respect des consignes de confinement, 15 minutes (max vu les consignes sanitaires) de footing** à allure modérée

Circuit (10 min par séquence complète) chez soi

Après votre échauffement,réaliser 2 à 3 fois (en fonction du temps dont vous disposez) le circuit qui suit.

1 tour prend environ 10 minutes.

**1 – 15 demi-squats (en poids de corps)**

**Technique du squat:** fléchir les jambes et les tendre. Garder les fesses en arrière et le bas du dos à plat.

[](http://www.hot-steppers.fr/wp-content/uploads/2012/11/squat.png)

**2 – 45 secondes de gainage ventral: position de la planche**

**Technique:** Garder le bas du dos droit et surtout pas creusé. Serrer les abdominaux. Rentrer le ventre.

[](http://www.hot-steppers.fr/wp-content/uploads/2012/11/planche.png)

**3 – 12 pompes (en gardant la position du gainage ventral)**

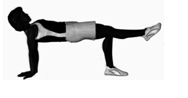
**Technique:**même consigne que pour le gainage ventral. Néanmoins, l’appui se fait sur les mains néanmoins.

**4 – 1 minute d’équilibre sur 1 pied (yeux ouvert sur la pointe de pied, changer de pied toutes les 15 secondes)**

**Technique:** garder le corps droit, vos bras le long du corps. Montez sur la pointe des pieds pour améliorer l’effet proprioceptif.

**5 – 40 secondes de gainage du dos (décoller un pied pendant 5 secondes puis changer de pied)**

**Technique:**Les fesses sont serrées, la jambe relevée est tendue dans le prolongement du corps. Le regard est porté devant soi.

[](http://www.hot-steppers.fr/wp-content/uploads/2012/11/gainage-dos.png)

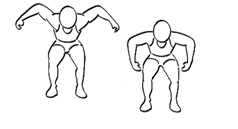
**6 – 1 min de gainage oblique (changer de coté au bout de 30 sec)**

**Technique:** tout le corps est aligné. L’épaule est au dessus du coude. Le ventre est rentré. Le bras relâché est posé le long de la jambe du dessus.

[](http://www.hot-steppers.fr/wp-content/uploads/2012/11/gainage-lateral.png)

**7 – 20 répétitions de l’Oiseau (garder le dos à plat et les jambes fléchies)**

**Technique:**en position de squat statique remonter les bras sur les cotés. Maintenir le dos à plat et les genoux légèrement fléchis. Si vous avez des petits haltères chez vous, prenez en un dans chaque mains !

[](http://www.hot-steppers.fr/wp-content/uploads/2012/11/l-oiseau.png)

**8 – 45 secondes de sauts sur la pointe de pieds (vos talons ne doivent pas se poser au sol)**

**Technique:** faites comme si vos pieds étaient des ressorts – jumpez !

Récupération chez soi

Finir avec **quelques étirements légers**.