PPG numéro 2

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) à faire chez soi

Après votre échauffement, réaliser le circuit qui suit **3 fois**.

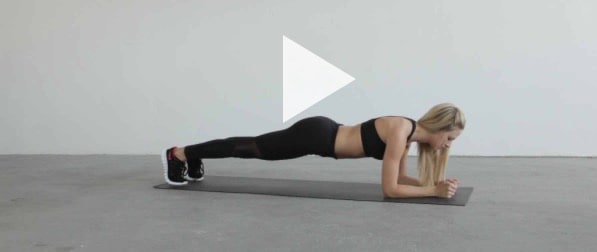
1 tour prend environ **10 minutes**.

**1)  10 squats puis 30sec de pliométrie basse sur une marche :**

**Technique:** après **10 squats** (*voir technique illustrée sur la fiche de la séance 1:* [*ici*](http://www.hot-steppers.fr/?page_id=3328&preview=true)), mettre un pied sur le haut d’une marche et un pied en bas de la marche. Switcher d’un pied à l’autre pendant 30sec non stop. Garder les pieds parallèles et les abdominaux serrés.

**2) 45 sec de gainage ventral: position de la planche**

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

Gainage Face (coudes au sol)

**3) 8 pompes avec pieds surélevés puis travail de vélocité des bras à vide**

**Technique:** les pieds reposent sur une marche ou un support de la même taille pour avoir les pieds plus hauts que les mains. Se lever et enchaîner avec des mouvements de bras type « course sprint » en restant sur place (les bras bougent comment si vous couriez mais vos jambes restent immobiles).

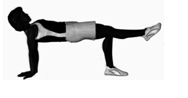
**4) Chaise: 45sec**

**Technique:** se tenir adossé contre un mur pour tenir la position. Les genoux sont à 90° et dans le même axe que les chevilles.

[](http://www.hot-steppers.fr/wp-content/uploads/2013/01/chaise.gif)

**5) 40 sec de gainage du dos (décoller un pied pendant 5 sec 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) Tirage sur poteau (x20):**

**Technique:** rapprocher la poitrine du poteau en se tirant à l’aide des bras et l’éloigner en contrôlant la descente.

[](http://www.hot-steppers.fr/wp-content/uploads/2013/01/tirage-poteau.gif)

**7) 8 allers-retours en pas chassés sur 20 m.**

**Technique:** garder une allure constante.

**8) 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)

Récupération à faire chez soi

Finir avec **quelques étirements légers**.