

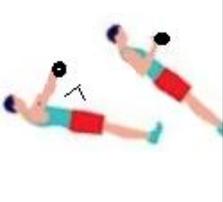
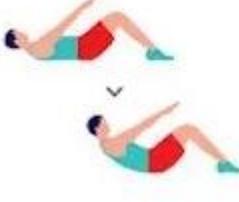
# PPG : CIRCUIT Maison Niveau 1 à 3

 FOOTING 20 min ou (  Corde à sauter 5 min ( si mauvais temps) )

## ASSOULISSEMENTS



Chaque circuit doit s'enchaîner sans interruption. (1 minute max par exercice)

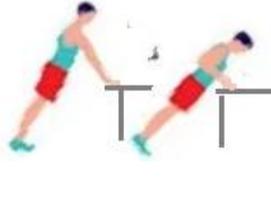
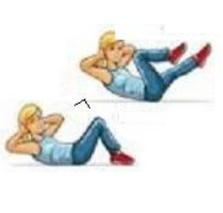
					
<b>squats</b>	<b>Tractions gainées</b>	<b>Abdos</b>	<b>Chaise</b>	<b>Triceps chaise</b>	<b>Fessiers lombaires</b>
1 – Petite flexion 2 – Flexion position assise 3 – idem+ petit saut	1 – Départ bras fléchi, puis relâche très doucement. 2 – Tractions + descente très lente. 3 – Tractions enchainées	1 à 3 varier les nombres de répétitions et la vitesse d'exécution selon votre niveau.	1 à 3 varier le temps statique selon votre niveau.	1 à 3 varier l'amplitude du mouvement et la vitesse d'exécution selon votre niveau.	1 – Bras le long du corps 2 – Bras en avant 3 –Mouvement de nage alternant une jambe et un bras opposés.



Récupération active : FOOTING 5 min ou



Corde à sauter 2 min ( si mauvais temps)

					
<b>Extensions</b>	<b>Pompes</b>	<b>Obliques</b>	<b>Fentes</b>	<b>Rot.épaules</b>	<b>Planches</b>
1 – Petite plot 2 – Chaise alternant droite/gauche 3 – chaise, 15 ext D rapide, puis 15 ext.G	1 – Position verticale contre un mur avec extension. 2- Position oblique contre une table, puis une chaise. 3 – au sol.	1 à 3 varier les nombres de répétitions et la vitesse d'exécution selon votre niveau.	1 – Alternance D/G 2 – Enchaînement rapide 15 D puis 15 G 3 – Alternance avec petit saut.	1 – Petite rotation 2 – grande rotation 3 – avec une petite charge ( bouteille d'eau).	1 à 3 varier le temps statique selon votre niveau.

Récupération en marchant 3 à 5 minutes. Pensez à boire !

Au fur et à mesure des séances, le circuit devra être effectué 2 fois, puis 3 fois puis en montant progressivement le nombre de répétitions.

