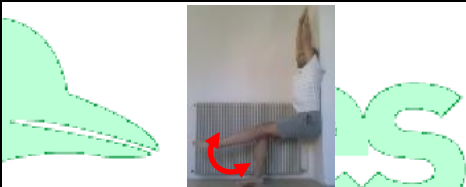


Circuit PPG Confi 44

Explications et vidéo à l'adresse suivante : <https://youtu.be/DDTL4hEFJcQ>

Matériel : poids (ou bouteilles) et une chaise

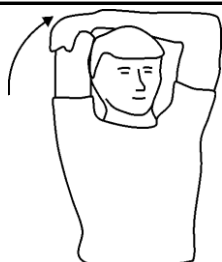
Effectuer 3 à 6 fois le circuit suivant en 30-15 ou en 30-10 (30 sec de travail 15 sec de repos). Le premier tour est à faire lentement, il sert d'échauffement. Bien se focaliser sur le placement de la tête, du dos et du bassin (alignement). Veiller à la notion d'activation du centre (aspirer le nombril, engager le périnée). Il n'y a pas de nombre de répétitions imposé. Cependant, libre à vous d'adapter le format. Pensez à bien vous hydrater tout au long de l'effort. **Pour les exercices en rouge, chercher à faire un maximum de répétitions avec les séries**

Repoussé 1 genou en pont fessier x2		Allongé sur le dos en pont fessier. Lever les fesses, dos à plat. Lever 1 jambe et venir repousser avec les mains le genou à chaque expiration. Bien verrouiller les dos, activer le centre (périnée-nombril aspiré). Changer de jambe à la moitié
Chaise + Extension 1 jambe (si possible)		Rester en chaise contre le mur à 1 seule jambe (fléchir +/- le genou selon possibilités). Effectuer des battements de la jambe libre. Changer à la moitié. Si possible, tendre les bras Effectuer le maximum de répétitions pendant 30 sec
Balancier genoux, mains sur chaise ou contre le mur		En gainage face, mains sur une chaise ou contre un mur. Monter lentement le genou D en veillant à garder un gainage parfait (comme d'habitude...) puis tendre la jambe en arrière. Travailler l'alignement. Changer de jambe à la moitié de l'exercice
Oiseau buste incliné		Buste incliné, ouvrir rapidement les 2 bras comme un oiseau. Tirer les mains jusqu'à l'alignement épaules-coudes-mains. Dos bien à plat. Effectuer le maximum de répétitions pendant 30 sec
Gainage genoux côté, élévation bassin, jambe levée		En gainage genoux (ou pieds) côté, jambe extérieure levée (si possible), monter et descendre le bassin sans reposer les fesses. Changer à la moitié
Ramené de genoux en gainage face		En position de gainage face sur les mains, ramener 1 ou 2 genoux sous les hanches (2 jambes ensemble ou successivement). Puis tendre les jambes, etc... Attention à ne pas creuser le dos. Effectuer le maximum de répétitions pendant 30 sec
Fermetures en pont fessier avec poids		Allongé sur les épaules, fesses décollées, bras écartés avec des bouteilles dans les mains, venir refermer les bras puis les ré-écartés. Garder le dos à plat en serrant les fessiers et en rentrant le ventre.
Balancier bras en fente sur place		En fente sur place, poids dans les mains, descendre et se redresser en inversant bras avant et arrière. Fléchir les jambes et inversant de nouveau les bras. Changer à la moitié. Effectuer le maximum de répétitions

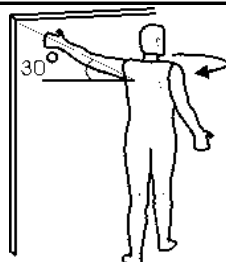
Liste d'étirements

Effectuer chaque position pendant 30 sec. Pensez à faire les 2 jambes ou les 2 bras. Si un groupe musculaire est plus raide, refaire la position 2-3 fois.

Triceps x 2 côtés



Pectoraux x 2 côtés



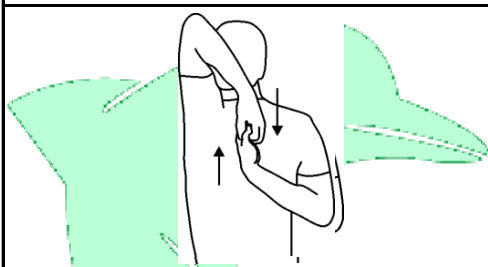
Deltoïdes x 2 côtés



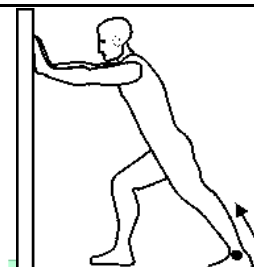
Epaules

Enroulé, mains accrochées

Mollets x2 côtés



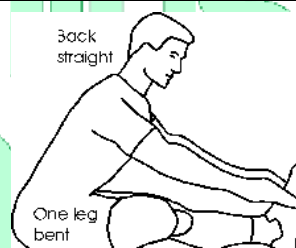
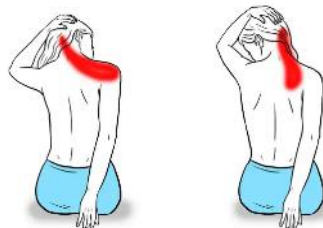
Mains accrochées à un poteau, tirer vers l'arrière et enrouler le dos



Triceps à genoux

Cou - Trapèze x2 côtés

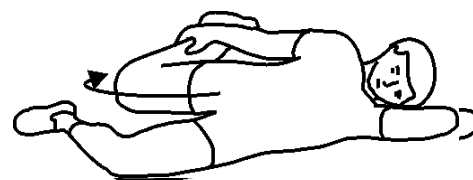
Ischios-assis x2 côtés



Adducteurs-allongé

Tenseur Facia Latae x 2 côtés

Quadriceps x 2 côtés



Fessiers , Adducteurs et dos

Dos pivot x 2 côtés

Sphynx

