

Séance PPG 40

Explications en vidéo :

Echauffement :

Balancement avant-arrière ou côtés

Balancer les bras ou les jambes d'avant en arrière ou sur les côtés

10 mouvements de chaque

Veiller à activer le centre et à gagner le buste

Faire 3 à 5 fois les 4 types de balancement



Séance muscu

Matériel : prévoir petit poids (bouteille) gros poids (ou 1 sac à lester), ceinture, grande serviette, chaise, bâton

Effectuer 3 à 6 séries de chaque atelier

ATELIER 1

Ischio debout avec ceinture 15 sec x 2



En équilibre sur jambe gauche, bloquer la ceinture sous le pied gauche. Tirer vers le haut la ceinture avec le talon droit. Maintenir la tension 15 sec à D + 15 sec G

Soulevé de terre puis montée de genou 6D + 6G



Départ poids au sol en chevalier servant, dos à plat. Pousser sur la jambe avant et jambe arrière et se redresser coudes tendus. Quand les jambes sont tendues, profiter de l'élan et amener le poids vers le ciel, puis monter le genou de la jambe arrière. 6D + 6G. Augmenter le poids à chaque série

15 Rotations externes en Gainage côté (15 D + 15 G)



En gainage côté genoux G, faire 15 rotations externes de l'épaule D avec une bouteille. Faire ensuite 15 répétitions en gainage genoux côté D avec l'épaule G. L'exercice peut se faire sur les pieds directement

ATELIER 2

Oiseau statique serviette 15 sec D 15 sec G



Buste incliné, coude tendu, bras sur le côté, serviette sous le pied. Mettre de la tension dans la serviette en verrouillant l'épaule et l'omoplate. 15 sec D + 15 sec G

Triceps 1 bras 12D + 12G



Sac à dos dans une main, aspirer le nombril, serrer les 2 omoplates, aligner le coude dans l'axe du corps. Tirer la main D vers le haut en maintenant le dos aligné et les omoplates fixées. 12 D + 12 G. Augmenter le poids à chaque série

Pivot des épaules, assis sur chaise



Assis sur chaise ou à Genoux, coude à 90°, manche à balai sur les clavicles. Pivoter la ligne des épaules en se grandissant. 8 Pivots à D + 8G

ATELIER 3

15 à 30 sec en Squat avec bâton dans le dos



12 Fentes sur place bras tendus ou avec poids



12 Abdo face transverse



Bâton dans le dos, descendre en squat le plus complet, sans décoller les talons, en gardant le dos droit. Maintenir la position pendant 15 à 30 sec. Pendant tout le travail, garder le bâton collé dans le dos.

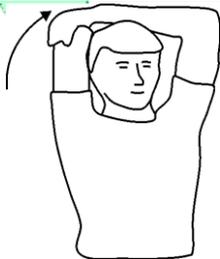
Démarrer en fente, les 2 genoux à 90°. Veiller à ne pas creuser le dos, rentrer le ventre (aspirer le nombril). Monter et descendre le buste en restant sur ses appuis. Si le dos est bien placé, tendre les bras sur les côtés avec bouteilles dans les mains ou avec poids. 12 montées D + 12 G

Allongé sur le dos, pieds au sol ou décollés. Travailler sur l'expiration : rentrer le nombril, serrer le périnée puis décoller les épaules. Rester en haut le temps de l'expiration. Inspirer en redescendant. 12 répétitions

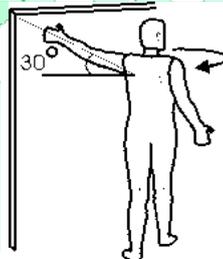
Liste d'étirements

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.

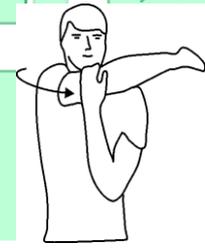
Triceps x 2 côtés



Pectoraux x 2 côtés



Deltoïdes x 2 côtés

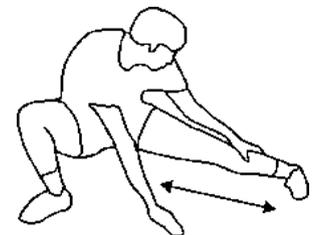


Trapèze mains dans le dos (incliner tête sur côté G, tirer sur bras D) x2 côtés

Ischio Debout x2 côtés



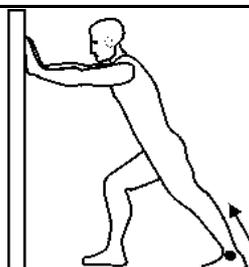
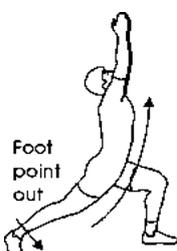
Add debout x 2 côtés

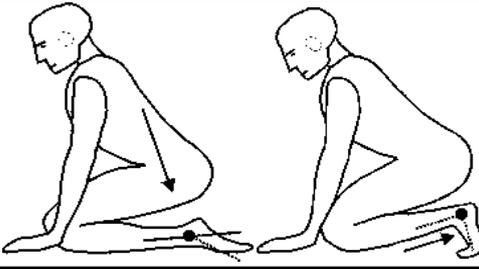
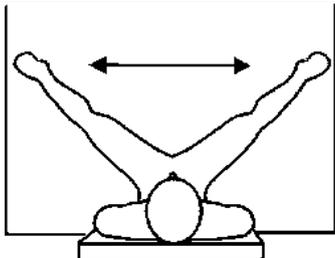


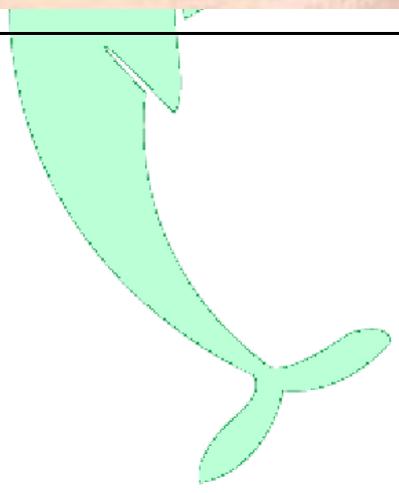
Fente psoas debout x2 côtés

Mollets x2 côtés

Pivot en chevalier servant x2 côtés



Jambier antérieur et voute plantaire	Ischios assis x2 côtés	Fessier assis X 2 côtés
		
Adducteurs allongé	Tenseur Facia Latae x 2 côtés	Adducteurs contre mur
		



Dauphins du TOEC

Since 1908