

Séance "PPG" »

S'échauffer !



- Prends le temps, avant chaque séance d'entraînement à la maison, de t'échauffer de manière complète (tout le corps) et progressive (De faible intensité à forte intensité)

Mobilisation articulaire (5 min)

- Réaliser 10 tours de chaque articulation de la tête aux pieds :

Chevilles

Genoux

Bassin

Dos

Epaules

Coudes

Poignet

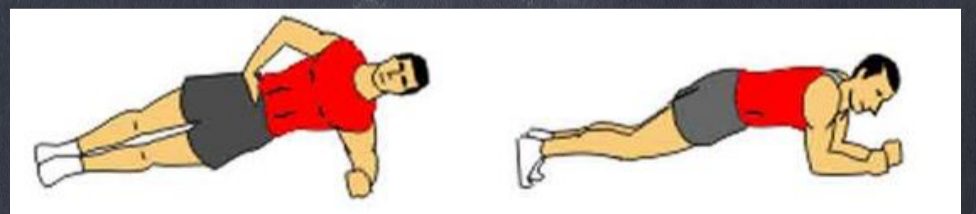
Nuque (devant/derrière et droite/gauche)

- Conseils :

- Mouvements lents et amples

Mise en route sur place (5 min)

- 20 montées de genoux
- 20 talons aux fesses
- 20 Cloches-pied Droit
- 20 Cloches-pied gauche
- 15 Pompes Genoux
- 10" de sprint sur place (taping)
- 30" gainage ventrale / 15" gainage latéral D et G



S'étirer !

- Prends le temps, à la fin de chaque séance, d'étirer l'ensemble de tes muscles pour te relaxer et te préparer à la séance suivante (20 secondes par étirement sans douleur excessive)