PPG intermédiaire

proprioception, équilibre, gainage

Echauffement: complet (cf fiche 10 à 15 minutes)

Corps de séance:

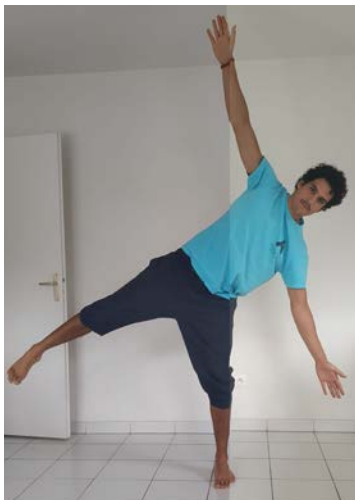
- **Gainage Comando** (planche sur les coudes et monter sur les mains en maintenant le gainage) **—> 2x15** montées et descentes avec 30” entre les deux (2x10 pour simplifier)

- **Position 4 pattes** (mains sous les épaules, genoux sous les hanches) tendre un bras à l’oreille et la jambes opposée vers l’arrière. La mains doit être alignée avec les épaules, le dos le bassin le genou et le pied. Venir toucher le coude avec le genou (toujours en opposition) et revenir tendre dans l’alignement. —> **2x20 touchés avec 30” entre les deux séries** (10 d’un coté et 10 de l’autres)

- **Garder cette position 4 pattes** mains en décollant les genoux du sol (appuis au sol mains et pieds). 2 possibilités: 1) reproduire l’exercice précédent tendre en opposition bras et jambes mais sans toucher le coude et le genou ; 2) lever simplement la mains et le pied en opposition. **—> 2x15 avec 30” entre les répétitions**

- **Chien tête en bas + cobra** (enchainer les positions. **2x5 aller-retours** (1 respiration -inspi + expi- dans chaque posture). Entre les 2 répétions passer en **planche sur les mains** et la maintenir le plus longtemps possible avant de refaire les mouvements

- **Debout sur un pied position de l'étoile** maintenir l'équilibre **5 respirations** profonde puis passer en **positions étoile filante** (ne pas trop se pencher en arrière) et maintenir l'équilibre **5 respirations profondes**. Idem sur l'autre jambe **—> 2 passages par Jambes**



Etoile

Etoile filante

- **Position fusée** monter sur les pointes de pieds maintenir 3 à 5 secondes puis redescendre. **—> 2x5 montées** avec 5 respirations profondes entre les répétitions.

<u>Retour au calmes:</u> étirement cf fiche