MOUVEMENTS PPG

- Pour la plupart des exercices proposés, se référer au dossier MOUVEMENT joint avec la dernière séance PPG (course à pied, squat, jumping jacks, abdos battements et rameur, gainage 1 et 2, chaise, pompes, surf)

- Gainage avec un levé de jambe ou de bras.

Partir de la position gainage numéro 2 (dossier MOUVEMENTS) puis lever bras tendu devant soi dans le prolongement du corps (alignement poignet/tête/épaules/bassin) en alternant bras droit, bras gauche.
Faire même principe pour le levé de jambe : tendue avec alignement pointe de pied/bassin/épaule. Alterner jambe gauche, jambe droite.

Attention lors de cet exercice à garder le dos bien plat et le bassin toujours dans l'axe du corps. Le bassin peut légèrement pivoter pendant l'exécution du mouvement. Cependant il ne doit pas monter, descendre ou se balancer de gauche à droite en se désaxant du corps.

- Burpees.

Il s'agit d'enchainer une pompe-un squat- un saut. Ces 3 mouvements enchainés donne un burpees.

2 burpees = une pompe/un squat/un saut/une pompe/un squat/un saut

Attention à toujours se positionner correctement sur chaque exercice qui compose le mouvement. Si vous n'arrivez pas à enchainer correctement, faites une très courte pause (5secondes max) entre ces 3 différents mouvements pour vous assurer de votre bonne position.

Bonne muscu à tous !!!!