PPG – ATHLETISATION

Faire cette séance 1 fois / semaine et la routine 1 trois fois par semaine

1 série

- Jambe droite engagé - 30s
- Récup 30''
- Jambe gauche engagée – 30 s

Recup 1'

---

1 série

10 Fentes avec les étapes suivantes :

- J'engage jambe droite pied Flex - 2s
- Je vais chercher loin devant – 2s
- Je pose le genou à terre – 2 s

- J'engage jambe gauche pied Flex - 2s
- Je vais chercher loin devant – 2s
- Je pose le genou à terre – 2 s

- Récup 30''

Recup 1'

---

1 série

- 10 squats poids du corps

Recup 1'

---

1 série

- 10 squats poids du corps terminé par Full extension

Recup 1'

---

1 série

- 60 Bondissements jambes tendues pieds joints

Recup 1'

---

1 série

- 30 Talon Fesses

Recup 1'

---

1 série

- 30 Montées de genoux

Recup 1'

---

1 série

- 30 jambes tendues

Recup 1'

---

1 série

- 15 gammes éducatives

Recup 1'

---

1 série

- 3 gammes éducatives transformées en foulée

Recup 1'

---

1 série

- 10 sauts à pieds joints

Recup 1'

---

1 série

- 5 sauts à pieds joints sur une jambe droite
- Récup 30''
- 5 sauts à pieds joints sur une jambe gauche

Recup 1'

---

1 série

- 30 foulées en arrières

Recup 5'

---

3 accélérations progressives sur 70m – récup en marchant

Recup 5'

---

5 x 100m vite mais SURTOUT RELÂCHE – récup en trottinant

Recup 5'

---

1 série de 8 fois 30s/30s

Retour au calme 10' ZONE 1

FIN