



## Séance 1 PPG avancé 45'

-On s'échauffe 5' soit en tournant les bras ou en faisant de la corde à sauter ou encore courant.

-On va faire une pyramide de la façon suivante axée sur les jambes à réaliser 2 fois avec 1' de pause entre les tours :

45 secondes de chaise suivie de 10 sauts en extension puis 30 secondes de pause

1' de chaise suivie de 10 sauts en extension puis 30 secondes de pause

1'15 de chaise suivie de 10 sauts en extension puis 30 secondes de pause

1'30 de chaise suivie de 10 sauts en extension

-On va faire une pyramide de la façon suivante axée sur les bras à réaliser 3 fois avec 1' de pause entre les tours :

10 pompes suivies de 10 triceps puis 30 secondes de pause

15 pompes suivies de 15 triceps puis 30 secondes de pause

20 pompes suivies de 20 triceps puis 30 secondes de pause

-On va faire un bloc abdos-lombaires de la façon suivante à réaliser 4 fois avec 1' de pause entre les tours :

15 abdos porte feuille suivie de 30 secondes lombaires alternés pats et bras puis 30 secondes de pause

10 abdos porte feuille suivie de 45 secondes lombaires alternés pats et bras puis 30 secondes de pause

5 abdos porte feuille suivie de 1' lombaires alternés pats et bras

-On termine avec un petit challenge de 10 burpees complets chronométrés. Dites-nous vos temps 😊

Fini bravo 😊