



Séance 1 PPG basique 30'

-On commence avec 5' de marche dans appartement.

-On fait 3 fois le bloc suivant avec 1' de pause entre les tours :

10 abdos droit suivi de 10 lombaires fessiers

-On fait 3 fois le bloc suivant avec 30 secondes de pause entre les tours :

30 secondes de chaise suivie de 30 secondes de petits sauts sur place (ou corde à sauter)

-On fait 3 fois le bloc suivant avec 1' de pause entre les tours :

30 secondes de gainage ventral suivi de 5 pompes sur les genoux

-On fait 3 fois le bloc suivant avec 1' de pause entre les tours :

16 fentes en alternant droite-gauche suivies de 10 équilibre sur une jambe

-On finit avec le petit challenge de réaliser le plus de saut possible pied joint en 30 secondes (corde à sauter idéalement). Dites-nous vos résultats 😊

Bravo fini 😊