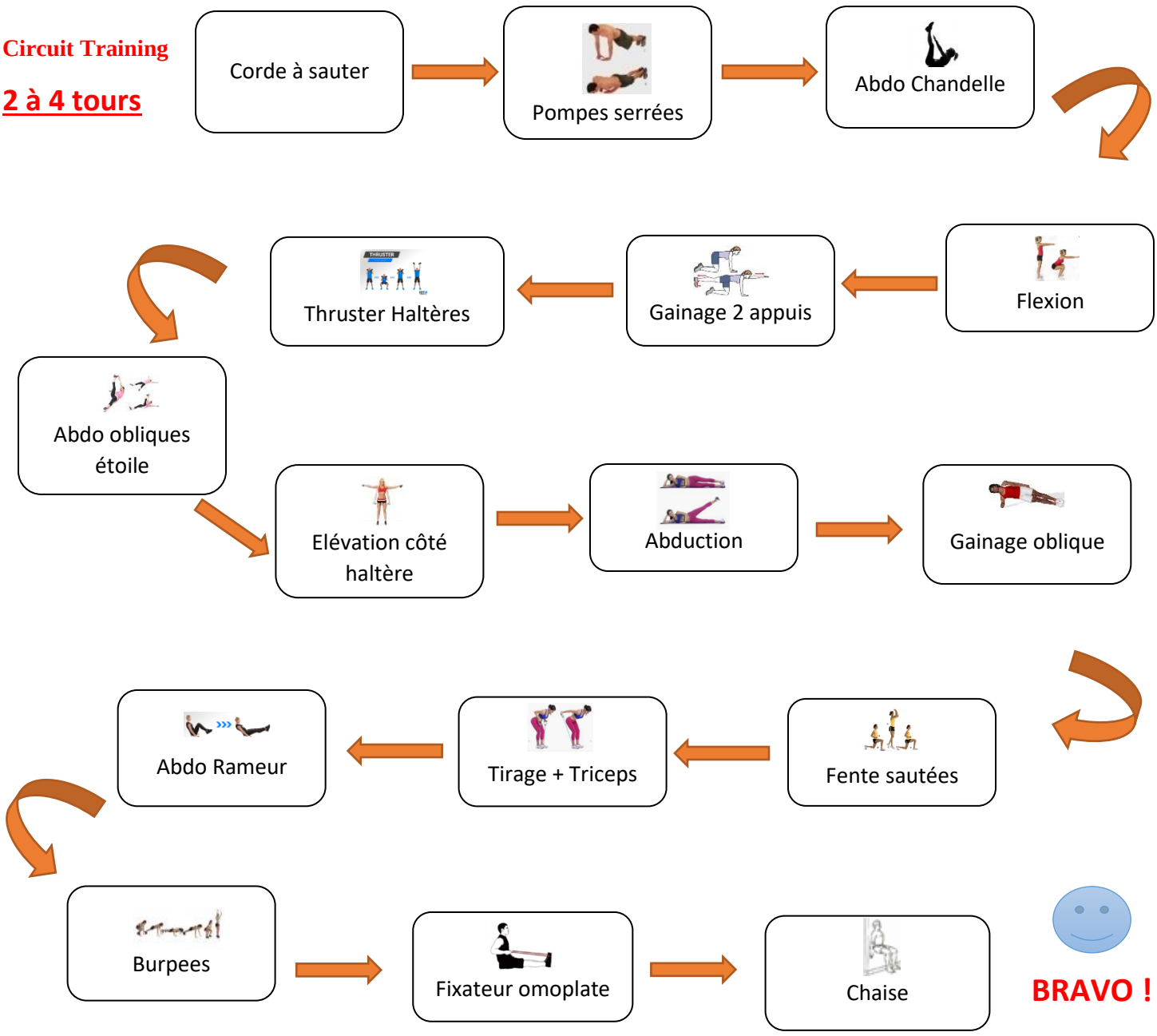
PPG (2)Confinement Novembre 2020

Adhérents Dauphins d'Annecy

Echauffement : rodage articulaire

Circuit Training

2 à 4 tours



	Temps de travail	Temps de récupération
Niveau 1	30 secondes	15 secondes
Niveau 2	45 secondes	15 secondes
Niveau 3	1 minute	15 secondes

Récupération : Etirement, relaxation, postures de yoga

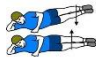
PPG (2)Confinement Novembre 2020

Adhérents Dauphins d'Annecy

Exercices avec Elastiques

Prévention épaules		
Séries	**EXERCICE**	**Schéma**
4 X 15 rep	Rotateur interne	
4 X 15 rep	Rotateur externe	
4 X 15 rep	Rotateur ext. coude côté	
3 X 20 rep	Diagonale	
3 X 20 rep	Adduction	
3 X 20 rep	Fixateur omoplate	
4 X 15 rep	Elévation côté élastique	
4 X 15 rep	Fixateur haut	

Exercices de blindage

Blindage		
Séries	**EXERCICE**	**Schéma**
3-4 Séries de 15-20 rep repos 30 sec	Abdo crunch	
	Abdo essuie-glace	
	Gainage dyn.	
	Abdo lever bassin	
	Abdo oblique équilibre	
	Gainage dyn. alterné	
	Abdo relevé de jambe	
	Gainage côté main	
	Abdo oblique pieds joints	
	Gainage toupie	