

PPG ciblée pour la course à pied



Après accord du staff médical et sous réserve de ne ressentir aucune douleur pendant, après et le lendemain.

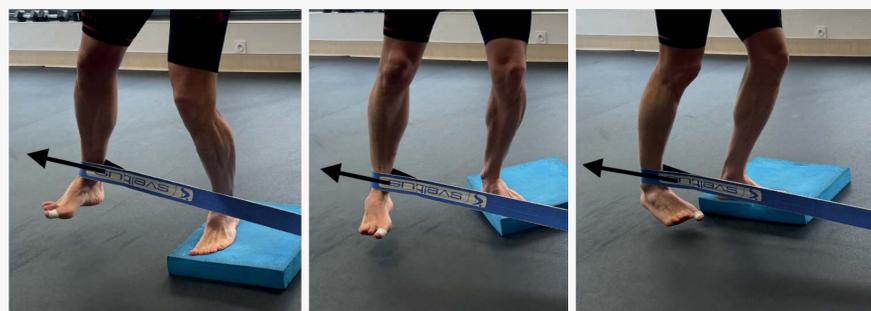
Par Luc LALLEMAND et Mickaël BARBÉ

Bosu



Sauter de part et d'autre du BOSU sans poser les talons pendant 30 secondes, rythme rapide
10 x (30 sec travail / 30sec repos)

Etoile de hanche



1. Maintenir son équilibre sur la mousse (genou légèrement fléchi)
2. Tendre l'élastique genou tendu (maintient 3 sec) 10x
3. Pivoter d'1/8eme de tour et recommencer

Faire le tour complet (8 positions) puis changer de jambe et recommencer .

L'élastique est toujours tiré dans la même direction, les deux pieds restent parallèles

Kettlebell



1. Se tenir genou fléchi en équilibre sur un step haut + mousse instable
2. Soulever un Kettlebell (4, 6 ou 10kg)
3. Maintenir la cuisse à l'horizontale pendant 5 secondes
4. Freiner lentement la descente

3 x 10 répétitions de chaque jambe

Excentrique IJ

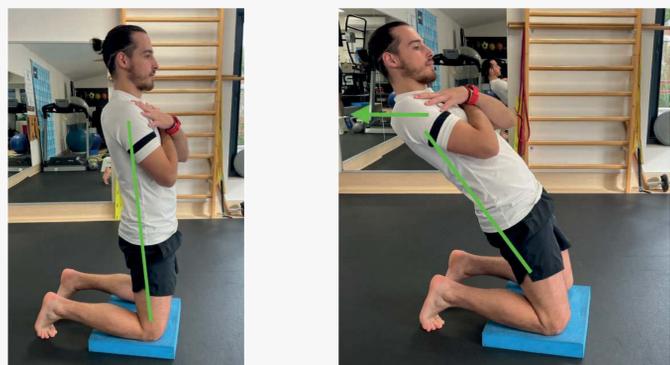


1. Allongé sur le dos, poser les talons au sommet du ballon
2. Lever le bassin en ramenant le ballon proche des fesses
3. Tendre lentement les jambes en gardant le bassin haut
4. Recommencer au point numéro 2

3 x 10 répétitions

Possibilité de tendre avec une seule jambe (alternance droite/gauche) mais en ramenant toujours le ballon à deux jambes.

Excentrique Quadri



1. Se tenir à genoux dressés
2. Reculer le buste en restant droit (sans s'asseoir sur ses talons)
3. Revenir en position de départ

3 x 10 répétitions

Abdo ballon



1. Lancer le ballon et l'attraper entre les pieds
2. Serrer fermement le ballon et le faire descendre lentement sans cambrer le bas du dos (penser à expirer)
3. Relancer le ballon des pieds jusqu'aux mains

3 x 10 répétitions