

## Séance PPG Novembre

Echauffement :

15 min de cordes à sauter

30 secondes de gainage sur les mains / 30 secondes touche poitrine X2

20 sauts étoile



**Bloc 1 / sur la base de 45 secondes de travail -15 secondes de pause X4  
(2 coté droit -2 coté gauche)  
Elastiques**



**Bloc 2 : sur la base de 45 secondes de travail -15 secondes de pause X2**



**Bloc 3 : Cardio 1min 30– repos 30 secondes X3**

jumping jack



Squat sauté



**Bloc 4 : Gainage crawl X30 répétitions lente par coté**



**Etirements**