

PPG 1

VOTRE PRENOM, VOTRE DEFI

A	planche 1'	N	25 fentes
B	50 jumping jacks	O	12 burpees
C	30 squats	P	40 abdos latéral
D	10 burpees	Q	planche d/g dyn 45"
E	chaise mur 1'	R	15 pompes
F	15 pompes	S	15 burpees
G	50 lombaires	T	60 abdos
H	20 squats	U	40 jumping jacks
I	30 jumping jacks	V	chaise mur 2'
J	planche latérale 45"	W	20 burpees
K	10 pompes	X	60 jumping jack
L	chaise mur 2'	Y	planche 1'
M	20 burpees	Z	20 pompes

R 30'' ou l'ensemble peut être réalisé non stop et chronométré

3 tours avec le prénom	R2' entre les tours
OU	
tour prénom/ tour nom / tour 2e prénom	

PPG 2

30 squats
 20 abdos rameur
 30 burpees
 non stop 20 lombaires (sur le dos, jbs fléchis, remontée de bassin)
 15 pompes (expiration en poussée)
 20 abdos obliques (coude G vers genoux D)
 20 fentes jumps (dynamique!)
 20 lombaires parachute (seul le bassin touche le sol)

repos 2' entre chaque tour / 3 tours

PPG 3

30 squats thrusts (squat -> position pompe)
 3x10 abdos porte-feuille
 30 gainage dynamique rotation buste D/G (sur avant bras)
 non stop 30 lombaires (parachute+jbs battements+bras V->W)
 30 (2x15 rotateurs externe + élastique + coude à la taille)
 3x10 abdos crunch inversé
 (sur le dos+enrouler le bassin, genoux->épaules)
 30 exercice alpiniste (genoux>poitrine)

repos 2' entre chaque tour / 3 tours

Séance cardio 1

30 min non stop | 10 min échauffement
 | 10 min 5 sprints 50m + 2-3 min lent
 | 10 min lent et relâché

Séance cardio 2

1h à 2h de vélo plaine ou montagne
 OU
 1h à 2h de randonnée en montagne

