

Exercices de PPG (proposés par François D.)

Pour bien utiliser le tableau:

- 3 niveaux de coureurs selon la fréquence des entraînements de 2 (loisirs) par semaine à 5 et plus (confirmés);
- 5 niveaux d'intensité d'exercice (et de sollicitations musculaires..)

Exercices	Niveau loisirs	Niveau sportifs	Niveau confirmés
1. Squat	Niveau 1 10 à 20 x	Niveau 2 10 à 20 x	Niveau 3 et 4 10 à 20 x
2. Gainage	Niveau 1 30" à 1'	Niveau 2 30" à 1'	Niveau 3 et 4 30" à 1'
3. Elévation bassin sur banc	Niveau 1 5 à 10 x chaque jambe	Niveau 1 15 à 20 x	Niveau 2 10 à 20 x chaque jambe
4. Stabilisation / proprioception	Niveau 1 et 2 30" à 1'	Niveau 3 et 4: 10 stabilisations	Niveau 3 et 4 15 à 20 stabilisations
5. Pied/ proprioception	Niveau 1 et 2 30" à 1'	Niveau 3 et 4 30" à 1'	Niveau 5 et 6 30" à 1'
6. Fentes Avant / arrière	Niveau 1 et 2 10 à 20 x chaque jambe	Niveau 3 et 4 10 à 20 x chaque jambe	Niveau 5 et 6 10 à 20 x chaque jambe et sens
7. Skipping	Niveau 1: 30" à 1' et 2: 10 à 20 stabilisations	Niveau 3: 30" à 1' et 4: 10 à 20 stabilisations	Niveau 5 10 à 20 x
8. Step jump	Niveau 1 30" à 1'	Niveau 2 30" à 1'	Niveau 3 30" à 1'
9. Quadriceps	Niveau 1 10 à 20 x	Niveau 2 10 à 20 x	Niveau 3 et 4 10 à 20 x chaque jambe

Et aussi, si vous voulez varier sur plusieurs semaines, enchaîner les exercices suivants en plusieurs séries (de 2 à 5 avec 2 'ccol entre):

Semaine 1: 1, 3, 4, 2.

Semaine 2: 6, 4, 2, 10.

Semaine 3: 8, 4, 5, 7, 3.

Semaine 4: 1, 2, 5, 7.

Semaine 5: 6, 4, 5, 10, 8.