

Cinq exercices de PPG

1. Gainage

Intérêt : renforcement musculaire et particulièrement les chaînes musculaires abdominaux/dorsaux/pectoraux.

a) Gainage ventral sur les coudes



Position de départ : à genoux.

Avancez les mains vers l'avant, posez les avant-bras au sol, poussez sur les orteils et relevez les genoux afin de tendre les jambes. Serrer les fesses et contracter les abdos pour verrouiller le bassin.

Vous êtes en appui sur les coudes et la pointe de pied.

La ligne cheville-hanche-épaule doit être la plus droite possible.

- Variante plus facile : réaliser le même exercice avec les genoux au sol
- Débutants : 6 séries de 30 secondes (récupération 30 secondes)
- Confirmés : 5 séries de 1 minute (récupération 1minute)

b) Gainage latéral sur les coudes



Position de départ: allongé sur le côté, en appui sur un coude.

Lever le bassin afin d'être en appuis sur le coude et le côté du pied, une jambe posée sur l'autre. Serrer les fesses et contracter les abdos.

La ligne cheville-hanche-épaule doit être la plus droite possible.

Le bras qui n'est pas en appui peut être tendu au dessus de l'épaule, dans l'alignement du bras en appui au sol.

- Débutants : 6 séries de 30 secondes sur chaque côté (alterner 30 secondes bras droit/ 30 secondes bras gauche).
- Confirmés : 5 séries de 1 minute de chaque côté (alterner 1minute bras droit / 1minute bras gauche).

2. Abdominaux

Intérêts : renforcement des muscles abdominaux. Ces deux exercices renforcent principalement les grands droits.

a) Crunch



Position de départ : allongé sur le dos, jambes croisées et relevées à l'équerre, mollets parallèles au sol, mains au niveau de la nuque.

Le bas du dos est plaqué au sol (le mouvement ne doit pas tirer dessus).

Sur l'expiration, creuser le ventre, décoller omoplates et tête du sol. Marquer un petit temps d'arrêt puis redescendre en inspirant.

- Niveau débutant : 3 séries de 10 répétitions (récupération 1min)
- Niveau confirmé : 5 séries de 15 répétitions (récupération 1min)

b) Rameur



Position de départ : assis sur les fesses, jambes repliées, pieds légèrement décollés, bras tendus vers l'avant.

Sur l'expiration, tendre les jambes, tout en ramenant les bras vers le buste comme pour mimer un mouvement de rameur. Garder le dos droit. Puis revenir en position initiale en inspirant.

- Niveau débutant : 3 séries de 6 à 8 répétitions (récupération 1min)
- Niveau confirmé : 4 à 5 séries de 10 répétitions (récupération 1min)

3. Renforcement membres supérieurs : pompes



Intérêt : Renforcement des muscles des bras/pectoraux/épaules.

Position de départ : en appui au sol sur les mains, bras tendu, et sur la pointe de pieds. Le corps parfaitement aligné (cheville-hanche-épaule).

Sur l'inspiration, fléchir les coudes en gardant l'alignement cheville-hanche-épaule.

Sur l'expiration, poussez sur les bras et reprendre la position initiale.

- Niveau débutant : 3 séries de 6 à 10 répétitions (récupération 1minute) * Niveau confirmé : 4 à 6 séries de 15 répétitions (récupération 1minute)

4. Renforcement membres inférieurs

Intérêt : renforcement musculaire muscles du mollet-quadriceps-ischio.

a) Fentes avant



Position de départ : debout, le dos bien droit.

Faire un grand pas vers l'avant. Dans le même temps, fléchir le genou de la jambe opposée, en gardant l'équilibre et le dos bien droit.

Le genou avant est juste au dessus du pied et non fléchi vers l'avant. Le genou arrière reste à quelques centimètres du sol. Le dos est bien droit.

Les bras participent au mouvement et à l'équilibre : si la jambe droite est en avant, c'est le bras opposé (le gauche) qui est lui aussi en avant (alors que le droit est lui en arrière).

- Niveau débutant : 3 séries de 8 répétitions (récupération 1minute en marchant).
- Niveau confirmé : 4 à 5 séries de 10 répétitions (récupération 1minute en marchant).

b) Chaise



Intérêt : renforcement musculaire des muscles quadriceps.

Position de départ : le dos en appui contre un support (mur, tronc d'arbre...).

Descendre les fesses et avancer les pieds en avant du support de quelques centimètre. Prendre la position de la chaise en veillant à n'avoir les fesses ni trop hautes, ni trop basses : un angle de 90° entre le tronc et la cuisse. Un autre angle de 90° entre le mollet et la cuisse.

Les bras restent le long du corps et les pieds sont posés à plat. Maintenir la position en statique.
Variante plus difficile : décoller les talons et passer en appui pointe de pied.

- Niveau débutant : 3 x 30 secondes à 1min (récupération 1minute)
- Niveau confirmé : 5 x 1min à 1min30 (récupération 1 minute)

c) Montées d'escalier



Intérêt : Renforcement musculaire des muscles des mollets et des quadriceps.

Monter les escaliers marche par marche. Les genoux doivent monter, l'appui au sol est fait plante de pied. Il est tonique et bref. La fréquence est importante, le coureur ne s'écrase pas sur les marches. Les bras accompagnent les mouvements.

- Niveau débutant : 3 à 5 séries de 10 marches (récupération en descendant).
- Niveau confirmé : 5 à 8 séries de 15 marches (récupération en descendant).

d) Le renforcement des mollets



Intérêt : renforcement des muscles du mollet.

Position de départ : en appui plante de pied sur le bord de marche, les talons dans le vide.
Le coureur prend appui sur l'avant du pied et monte les talons le plus possible. Il se grandit. Puis revient en position initiale.

- Niveau débutant : 3 séries de 8 répétitions (récupération 1 minute).
- Niveau confirmé : 5 séries de 10 répétitions (récupération 1 minute).

Demi squat :

Les pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules , et légèrement tournés vers l'extérieur. On tend les bras à l'horizontal, puis on descend les fesses vers le bas en semi flexion jusqu'au niveau des genoux en gardant les talons au sol.

Ne pas oublier de rester le dos bien droit , le buste légèrement penché vers l'avant, puis remonter en soufflant.

Faire 3 séries de 10 puis augmenter le nombre au fur et à mesure des



semaines