

[http://www.acgtp.fr/acgtp\\_1/spip.php?article1196](http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article1196)



# Préparation Physique Généralisée #1

- Actualités - Actualité technique -



Date de mise en ligne : mercredi 16 décembre 2020

---

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

---

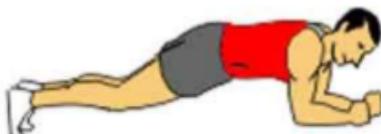
Pourquoi faire de la PPG ?

Se renforcer musculairement pour dégager davantage de puissance sur le vélo et travailler l'ensemble des chaînes musculaires pour éviter les blessures !

Je vous propose sur plusieurs jours de découvrir plusieurs exercices à mettre en application.

Exercice 1 : Le gainage ventral et latéral

## Gainage ventral



## Gainage costal

exemple de vidéo :

<https://youtu.be/aal0oMY-uQQ>

Pour démarrer : conserver cette position pendant 20/30 secondes et répéter l'exercice à plusieurs reprises ! Attention à bien tenir la position et ne pas trop relever les fesses pour le ventral ! Et allez-y progressivement !