

## GESTES PPG & GAMMES - MAJ 2025

### Gammes

<b>Montées de genoux &amp; Talons fesses</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
--	-------------------------------

### Gestes PPG - Bas du corps

<b>Squat Bulgare</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Schuss</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Ski' Alp (Ou fente avant)</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Fente avant statique</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Squats jumps</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Squat unipodal</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Remco Evenpoel</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Relevé de bassin</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Relevé 1 jambe</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Good morning</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Soulevé de terre</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Hip thrust Talons</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Hip thrust 1 Jambe</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>

### Gestes PPG - Haut du corps

<b>Dips</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Rameur</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Single leg extension</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Spider crunches</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Rotation russe</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Mountain climbers</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>
<b>Superman</b>	<a href="#">Voir la vidéo</a>