

GESTES PPG & GAMMES - MAJ 2025

Gammes

Montées de genoux & Talons fesses	Voir la vidéo
-----------------------------------	-------------------------------

Gestes PPG - Bas du corps

Squat Bulgare	Voir la vidéo
Schuss	Voir la vidéo
Ski' Alp (Ou fente avant)	Voir la vidéo
Fente avant statique	Voir la vidéo
Squats jumps	Voir la vidéo
Squat unipodal	Voir la vidéo
Remco Evenpoel	Voir la vidéo
Relevé de bassin	Voir la vidéo
Relevé 1 jambe	Voir la vidéo
Good morning	Voir la vidéo
Soulevé de terre	Voir la vidéo
Hip thrust Talons	Voir la vidéo
Hip thrust 1 Jambe	Voir la vidéo

Gestes PPG - Haut du corps

Dips	Voir la vidéo
Rameur	Voir la vidéo
Single leg extension	Voir la vidéo
Spider crunches	Voir la vidéo
Rotation russe	Voir la vidéo
Mountain climbers	Voir la vidéo
Superman	Voir la vidéo