

http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article793



La PPG...

- Actualités - Divers -



Date de mise en ligne : mardi 11 avril 2017

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

En bons cyclistes, nous faisons principalement travailler les muscles des jambes. Après une pause de deux à trois mois pour certains, nous reprenons nos sorties quotidiennes du dimanche avec parfois les plus grandes difficultés.

Alors comment optimiser nos performances et surtout prendre du plaisir sur nos sorties de vélo ? Comment avoir plus de forces dans les bosses du léon ? Ce qui sont inscrit sur Strava on remarquait des séance de PPG ou Préparation physique générale

Et c'est quoi LA PRÉPARATION PHYSIQUE ?

Elle a pour objectif de servir la discipline pratiquée par le sportif. En effet, elle lui permet de développer ses qualités physiques et ainsi d'optimiser ses performances. **Elle intervient également dans la prévention des blessures et la récupération. Pour moi elle a commencé en complément des exercices "Pilate" pour renforcer la ceinture abdominale et réduire les douleurs dorsales.** Le bénéfice est immédiat avec de meilleurs sensations, plus de force et moins de fatigue sur le vélo. Bien sûr, il faut continuer à enchaîner les sorties mais ça aide ...

Il existe deux type de préparation :

La préparation physique générale (PPG) : elle sert avant tout au développement et à l'harmonisation des qualités physiques générales, dans le cadre d'un travail préparatoire général ou extensif.

La préparation physique spécifique (PPS) : les sportifs l'utilisent surtout lors d'une phase pré-compétitive ou compétitive. Ce travail doit leur permettre d'acquérir une condition physique optimale.

Source : l'equipe.fr

Les exercices :

- Le gainage et les abdominaux
- Les fessiers
- Les tractions
- Les cuisses (Chaise romaine, fentes...)

et dans quelques mois, vous réaliserez le défi ci dessous (pompes, fentes, squat à vous de choisir) :

<https://www.youtube.com/watch?v=gNR...>

Vous trouverez plus de détails sur les différents sites.

Ci dessous un lien sur le site l'équipe :

<http://www.lequipe.fr/llosport/Arch...>

ou

<http://www.conseils-courseapied.com...>