

S12 01/02/21-07/02/21 GYM ENTRETIEN

Alterner 30 secondes d'exercices suivis de 30 secondes de pauses.

Par jour, réaliser les 5 exercices.

LUNDI (RENFO)



Gainage ventral.

5x30"/30"
(soit 30" de gainage ventral suivi de 30" de pause, à réaliser 5 fois de suite).



Squats.

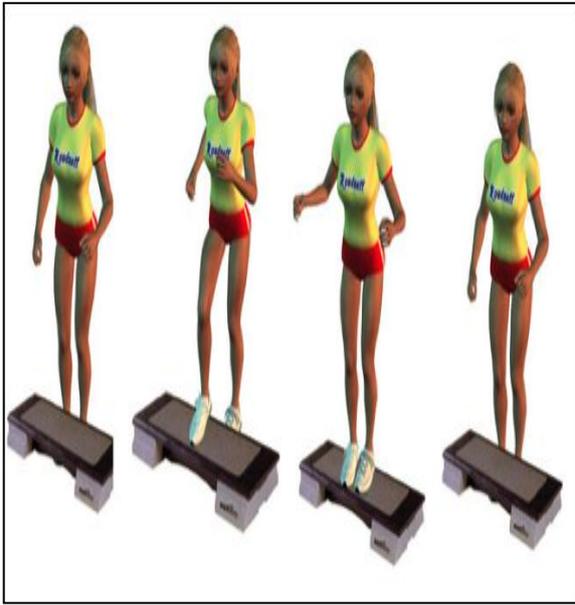
5x30"/30"
(soit 30" de squats suivi de 30" de pause, à réaliser 5 fois de suite).



Gainage dorsal.

5x30"/30"
(soit 30" de gainage dorsal suivi de 30" de pause, à réaliser 5 fois de suite).

MARDI (CARDIO)



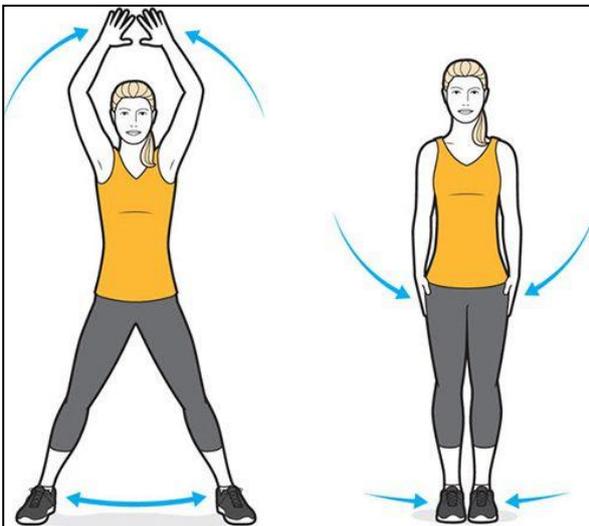
Monter/descendre
marche.

5x30'' côté
Droit/30'' côté Gauche



Montées de
genoux.

5x30''/30''



Jumping jack

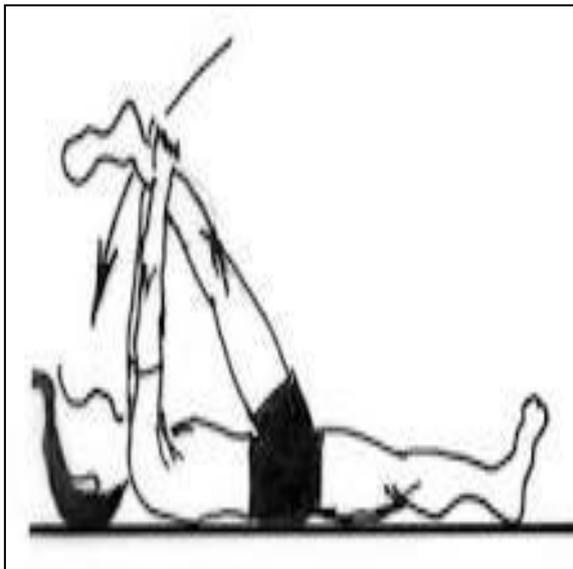
5x30''D/30''G

MERCREDI (ETIREMENTS)



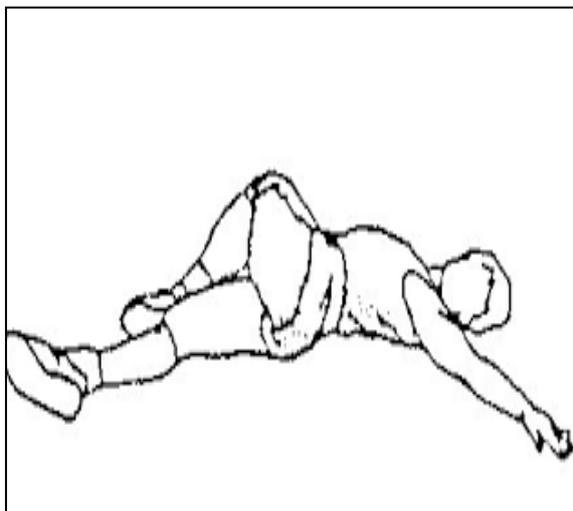
Etirements
bras/dos/jambes.

5x30''D/30''G



Etirements ischios.

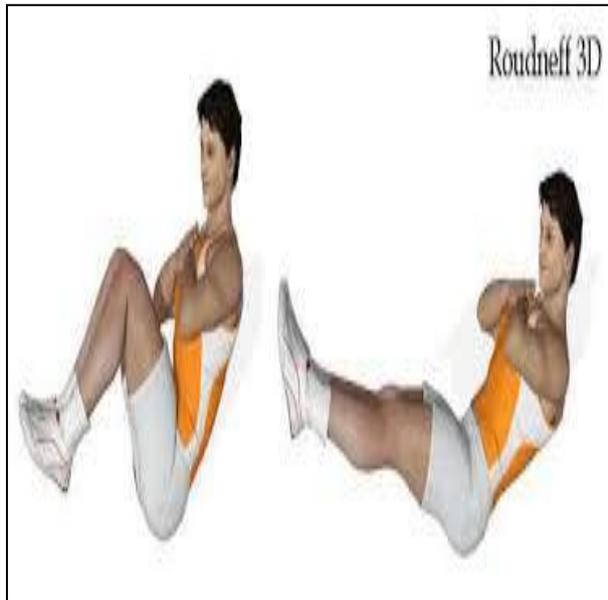
5x30''D/30''G



Etirements dos.

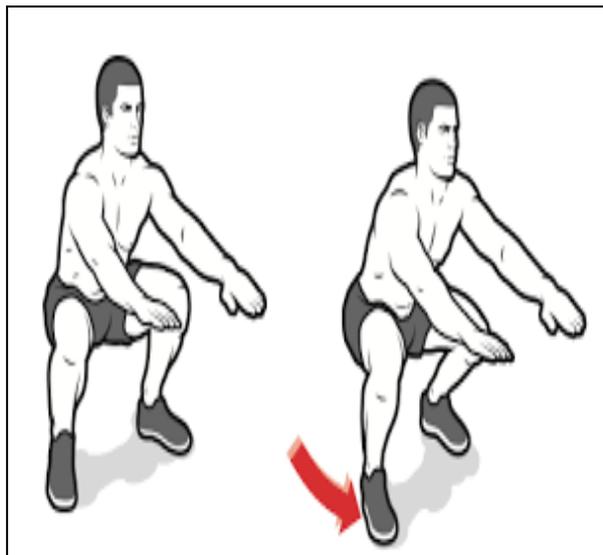
5x30''/30''

JEUDI (RENFO)



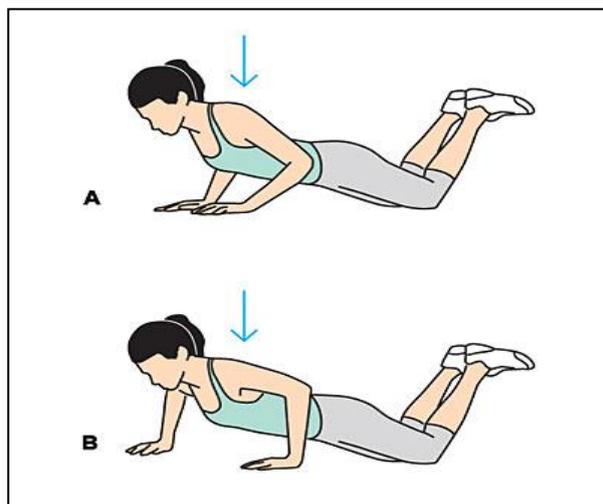
Gainage ventral.

5x30''/30''



Marche du monstre.

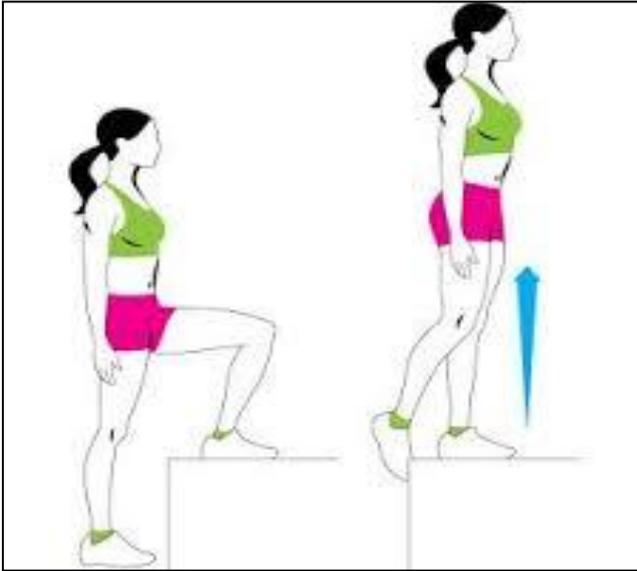
5x30''/30''



Pompes.

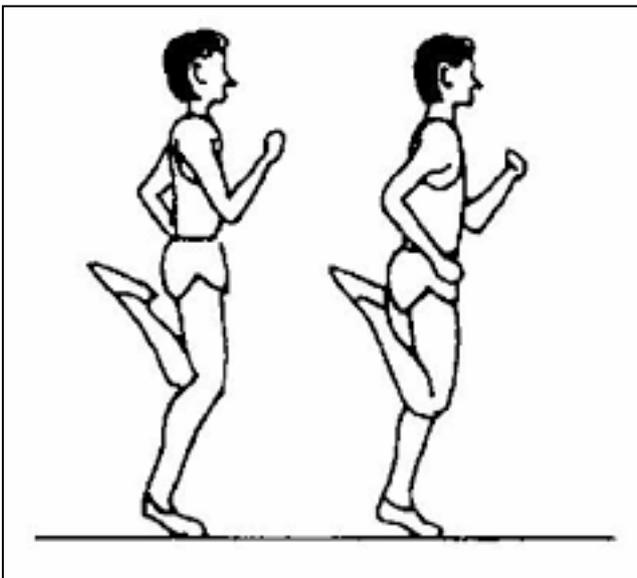
5x30''/30''

VENDREDI (CARDIO)



Monter marche,
Alterner D/G.

5x30''/30''



Talons fesses.

5x30''/30''



Pas sautés.

5x30''/30''

SAMEDI



Marcher de 45' à 1h .Alterner marche et exercices.

Toutes les 10' faire 10 Fentes D et G.

DIMANCHE



Marcher de 45' à 1h. Alternner marche normal et rapide.

15' marche/15' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)