

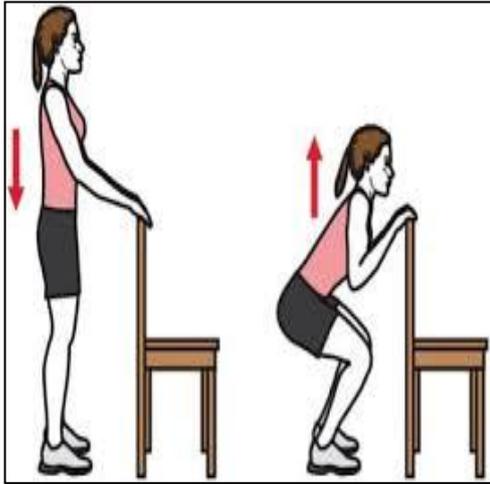
S12 01/02/21-0702/21 GYM

ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

LUNDI



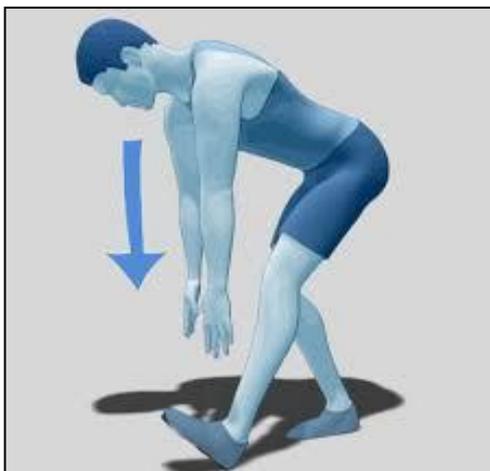
Jambes.

5x30''/30''
(soit 30'' étirement dos
(à réaliser plusieurs
fois) suivi de 30'' de
pause, à réaliser 5 fois
de suite).



Dos/jambes.

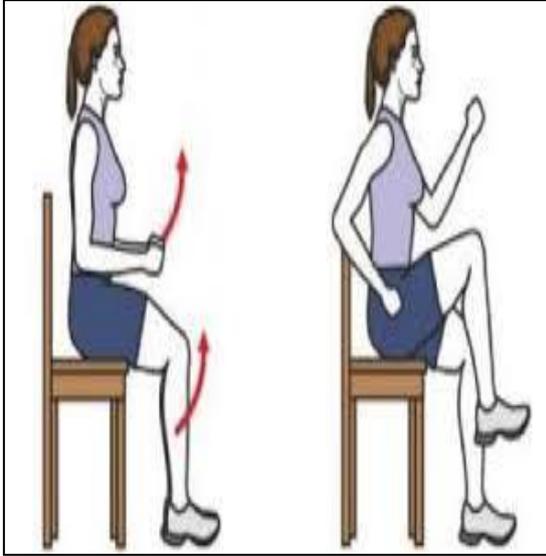
5x30'' alterner
(D/G)/30'' repos.
(soit 30'' d'étirements
(à réaliser plusieurs
fois), à réaliser 5 fois
de suite).



Ischios.

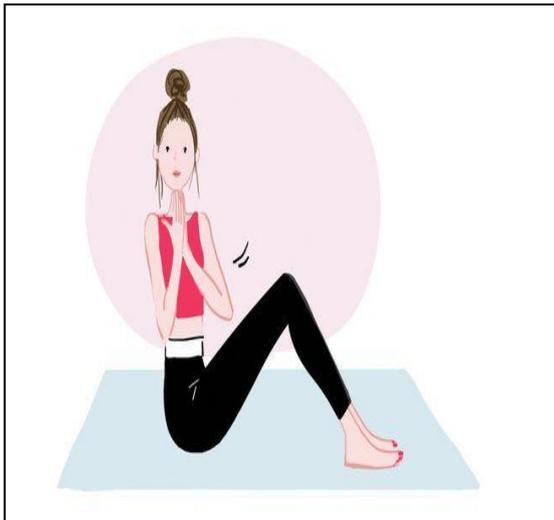
5x30'' alterner
(D/G)/30''
(soit 30'' d'étirements
suivi de 30'' de pause,
à réaliser 5 fois de
suite).

MARDI



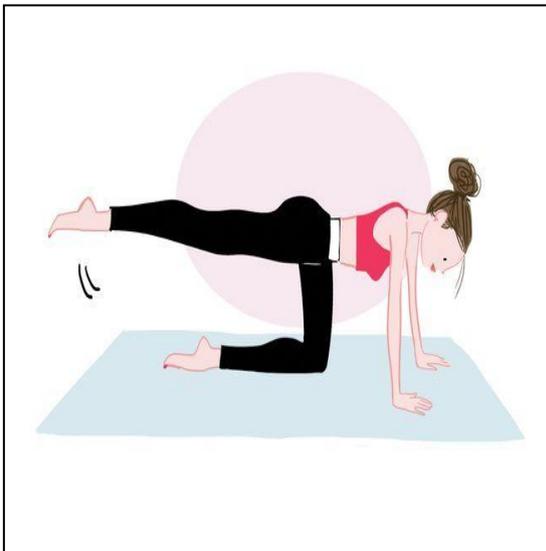
Abdos, (alterner
D/G).

5x30''/30''



Dos. Alterner
D/G.

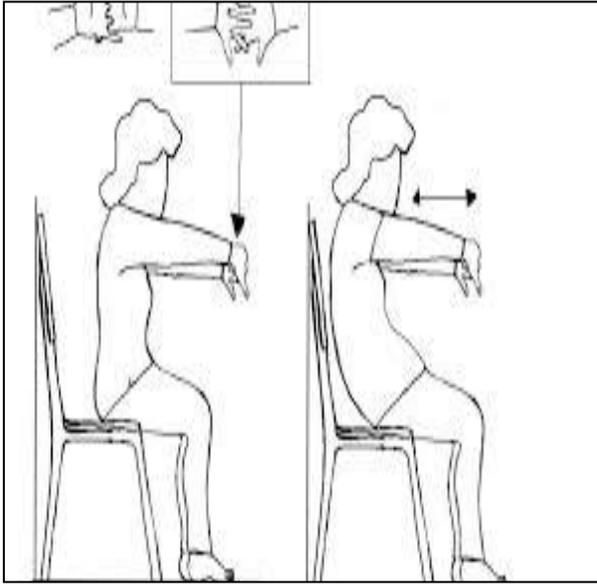
5x30''/30''



Dos/jambes.

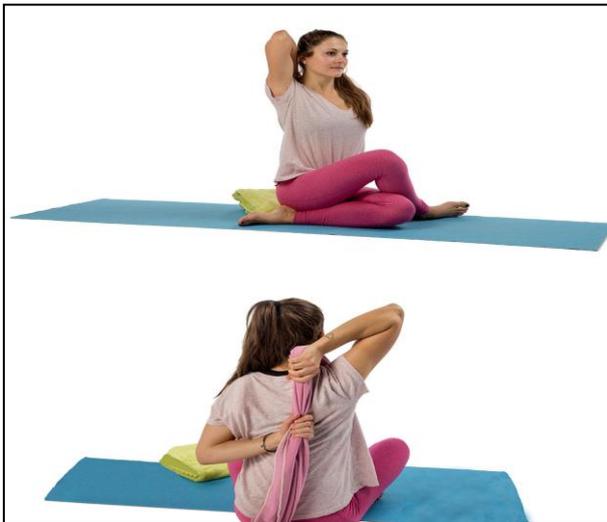
3x30'' jbe D/30''
3x30'' jbe G/30''

MERCREDI



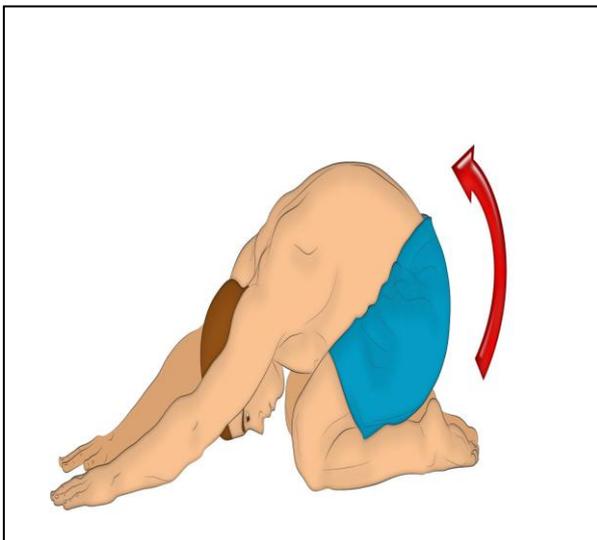
Bras (plusieurs fois).

5x30"/30"



Epaules.

3x30" D/30"
3x30" G/30"



Dos.

5x30"/30"

JEUDI



Jambes (alterner
D/G).

5x30"/30"



Dos.

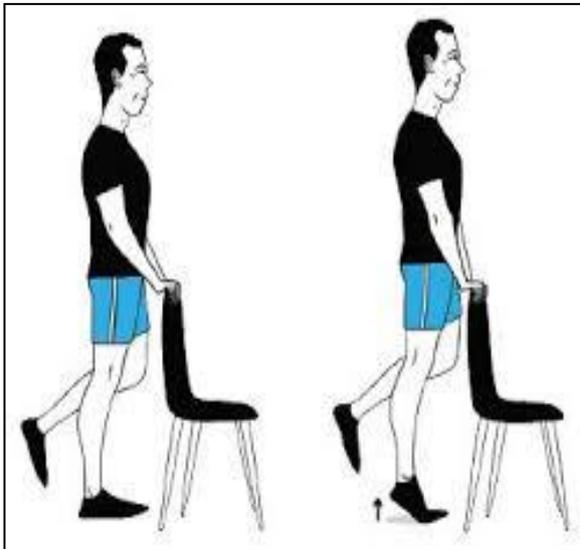
5x30"/30"



Genoux. Alterner
D/G.

5x30"/30"

VENDREDI



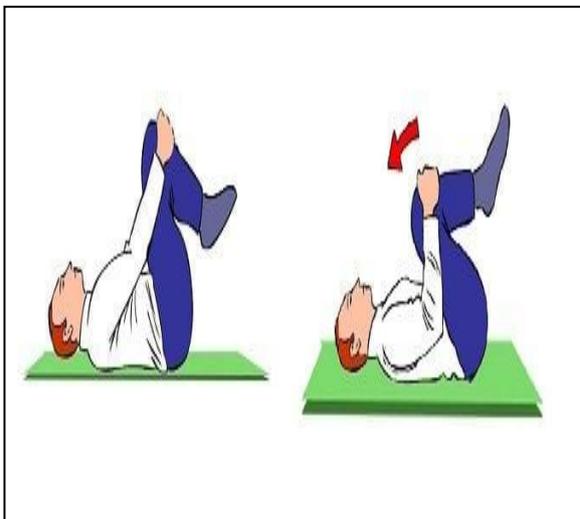
Mollet (Alterner D/G).

5x30"/30"



Fessiers.

3x30"D/30"
3x30"G/30"

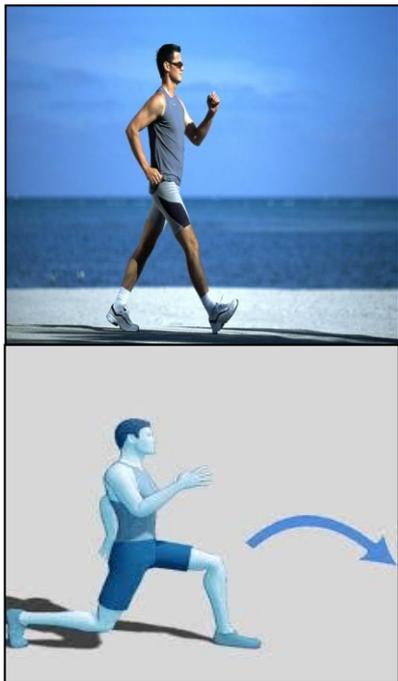


Dos.

5x30"/30"

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' faire 20 fentes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

15' marche normal/15' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)