

S13-14 08/02/21-21/02/21 GYM

ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser 1 exercice.

LUNDI



Dos.

10x30''/30''
(soit 30'' étirement dos
(à réaliser plusieurs
fois) suivi de 30'' de
pause, à réaliser 10 fois
de suite).

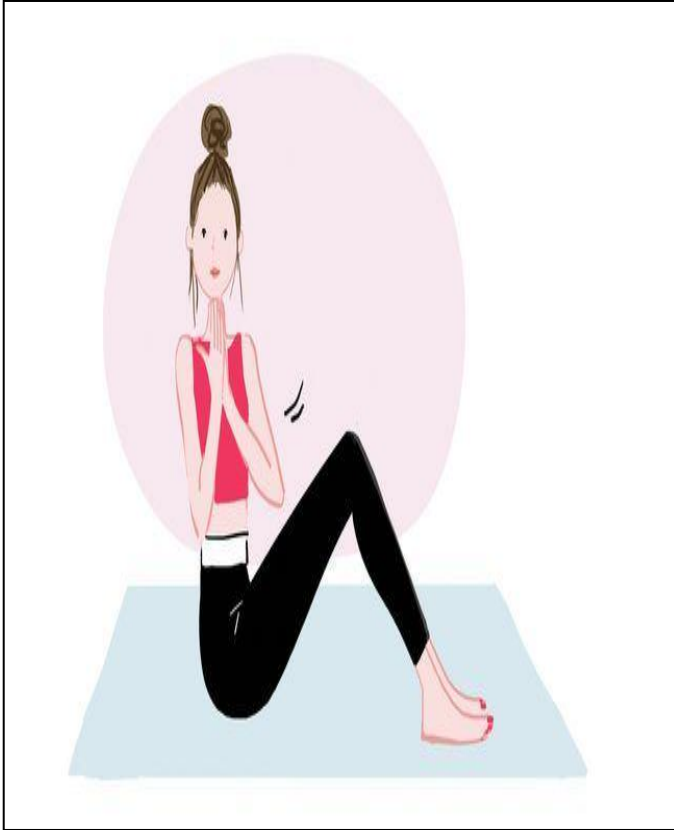
MARDI



Ischios.

10x30'' alterner
(D/G)/30''
(soit 30'' d'étirements
suivi de 30'' de pause,
à réaliser 10 fois de
suite).

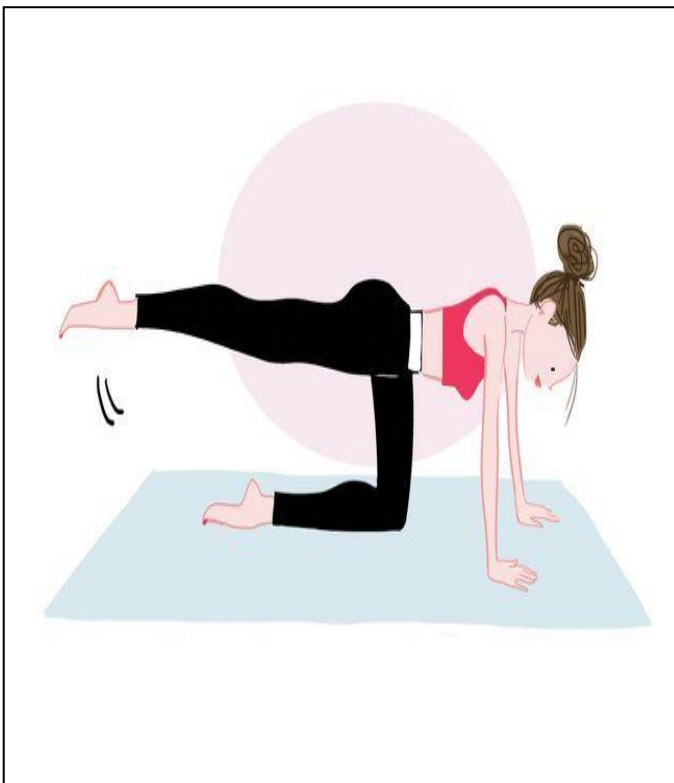
MERCREDI



Dos. Alterné
D/G.

10x30''/30''

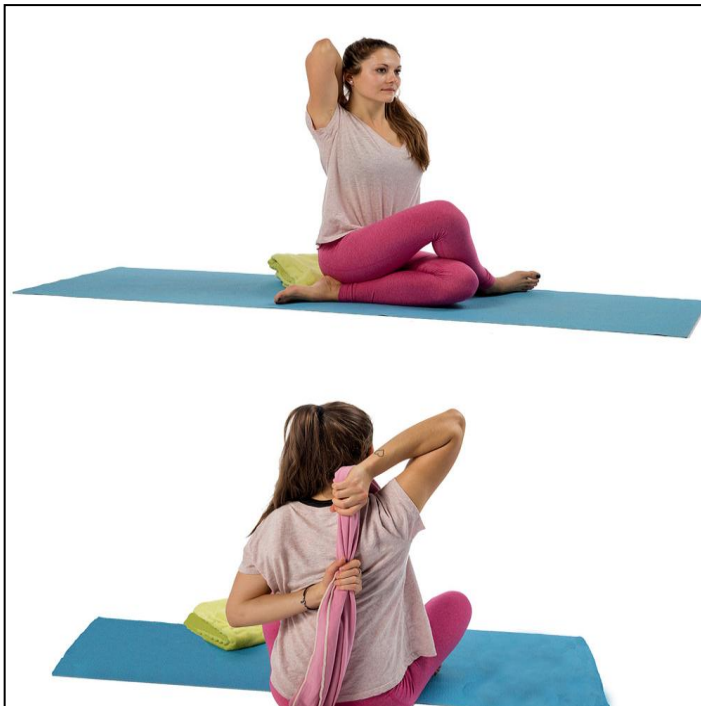
JEUDI



Dos/jambes.

5x30'' jbe D/30''
5x30'' jbe G/30''

VENDREDI



Epaules.

5x30'' D/30''
5x30'' G/30''

SAMEDI



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

Toutes les 10' faire 20
fentes.

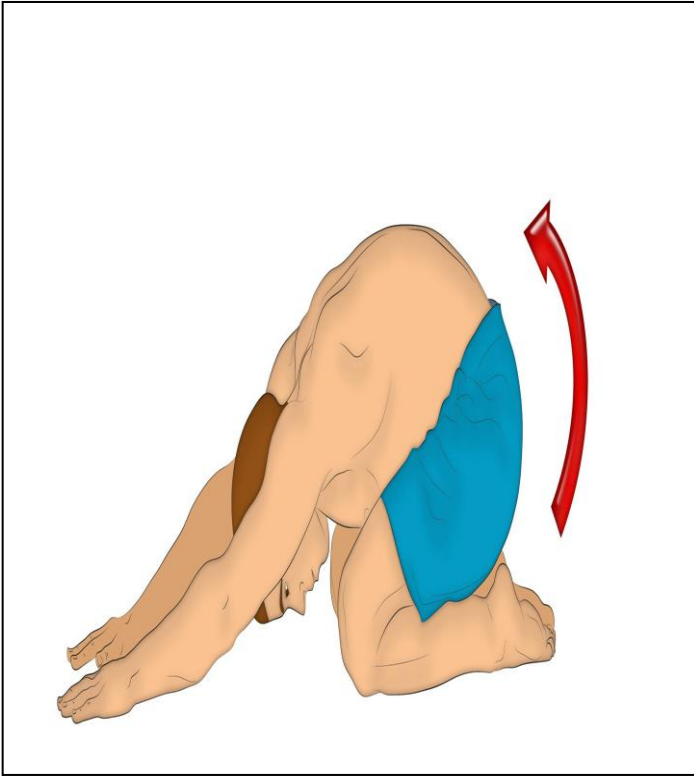
DIMANCHE



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

15' marche normal/15'
marche rapide.

LUNDI



Dos.

10x30''/30''

MARDI



Epaules, dos.

10x30''/30''

MERCREDI



Genoux. Alternier
D/G.

10x30''/30''

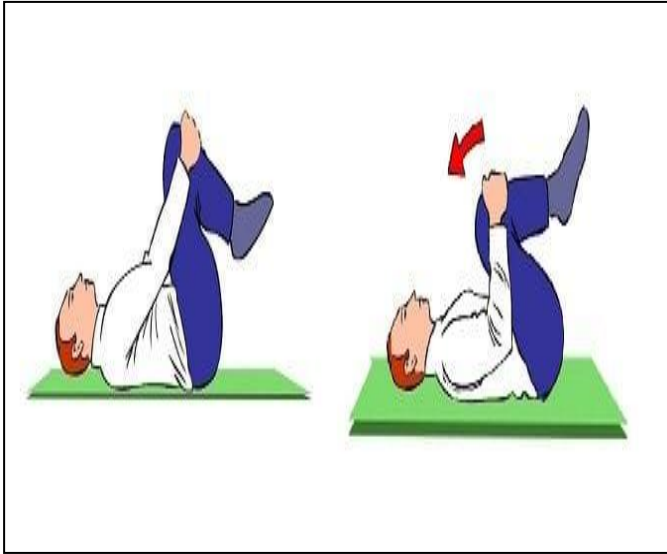
JEUDI



Fessiers.

5x30''D/30''
5x30''G/30''

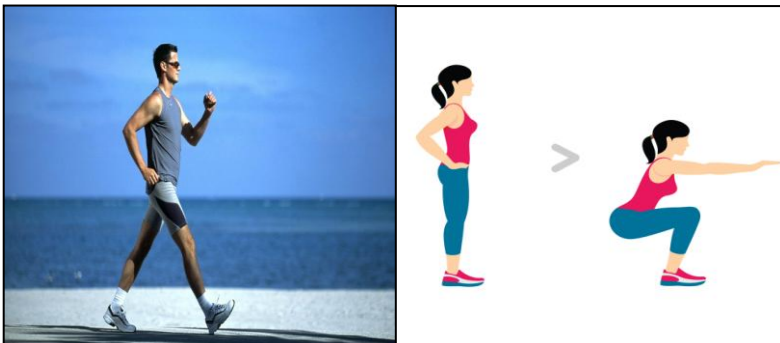
VENDREDI



Dos.

10x30''/30''

SAMEDI



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

Toutes les 10' faire 20
fentes.

DIMANCHE



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

15' marche normal/15'
marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)