

## S16 22/02/21-28/02/21 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

### LUNDI (RENFO)



Abdos.

8x30''/30''  
(soit 30'' d'abdos suivi  
de 30'' de pause, à  
réaliser 8 fois de suite).



Fentes. Alternier  
D/G.

8x30''/30''  
(soit 30'' de fentes suivi  
de 30'' de pause, à  
réaliser 8 fois de suite).

## MARDI (RENFO)



Marcher sur mains  
et pieds.

8x30"/30"



Fessiers.

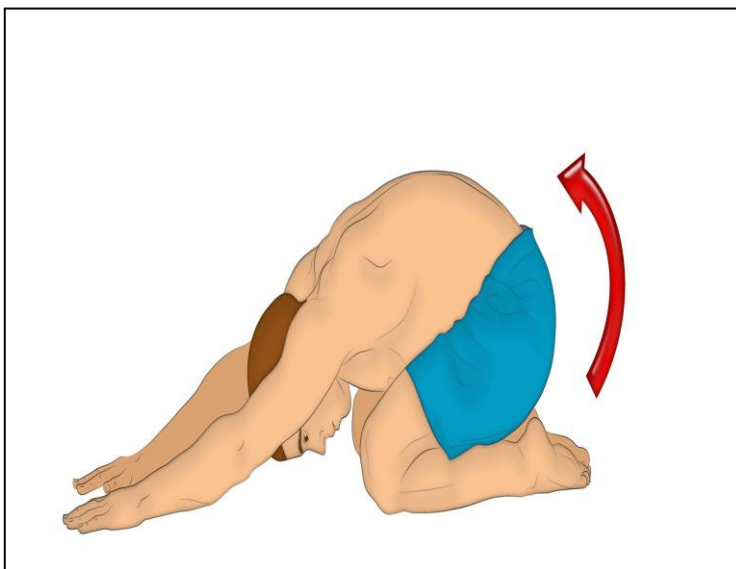
8x30"D/30"G

# MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements dos.  
Alterner D/G.

8x30''/30'



Etirements  
bras/dos.

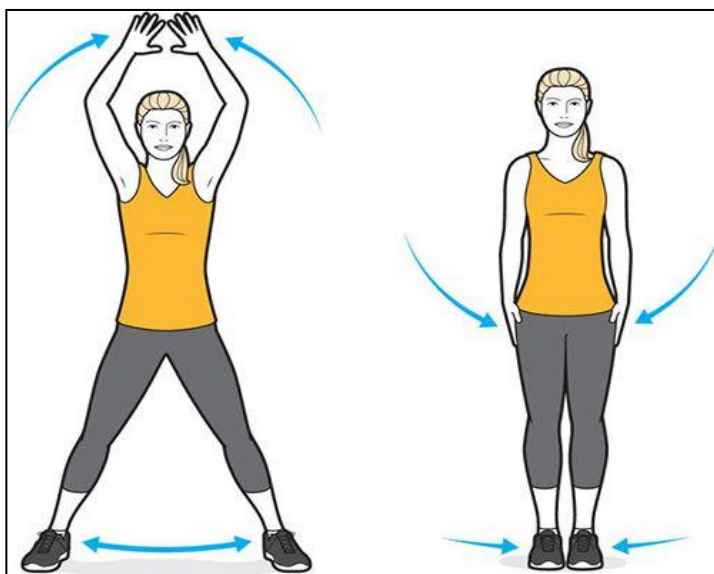
8x30''/30''

# JEUDI (CARDIO)



Monter/descendre.

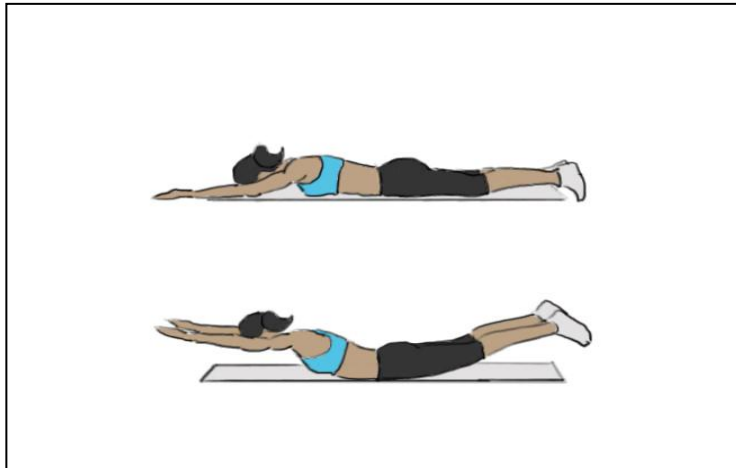
8x30"/30''



Jumping jack.

8x30"/30''

## VENDREDI (ABDOS/DOS)



Dos.

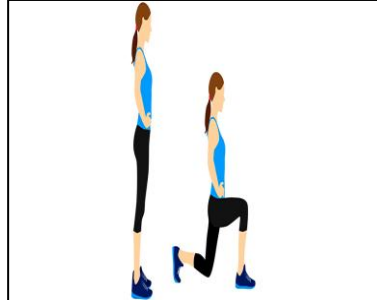
8x30''/30''



Abdos.

8x30''D/30''G

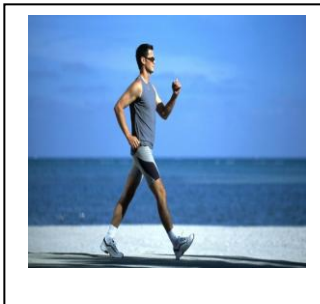
## **SAMEDI (MARCHE/RENFO)**



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

Toutes les 15' faire 20 fentes.

## **DIMANCHE (MARCHE/FOOTING)**



Marcher de 45' à 1h. Alterner marche normal et rapide ou footing.

10' marche/10' marche rapide ou course footing.

**ADRIEN ALIX**  
**(EDUCATEUR SPORTIF)**