

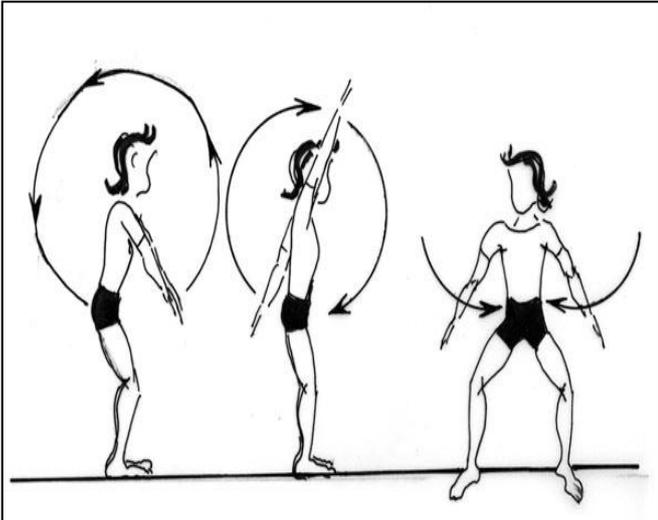
S16 22/02/21-28/02/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras.

8x30''/30''
(soit 30'' étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 5 fois de suite).



Squats.

8x30''/30''
(soit 30'' de squats suivi de 30'' de pause, à réaliser 5 fois de suite).

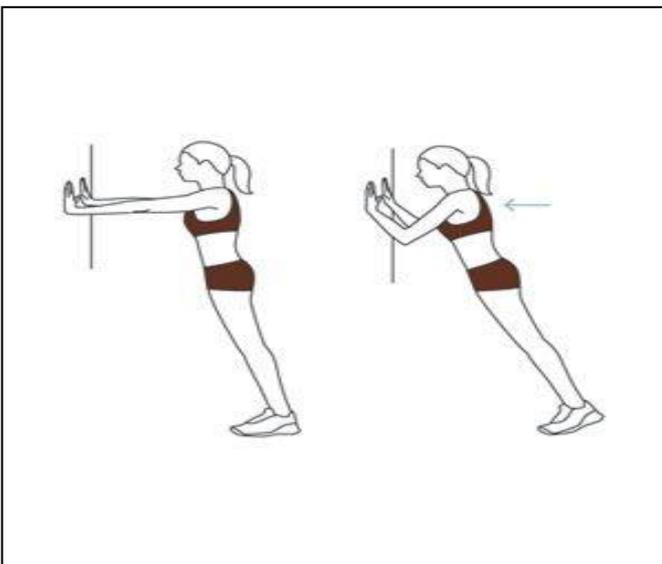
MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras /Dos (à réaliser plusieurs fois).

8x30''/30''



Bras.

8x30''/30''

MERCREDI

(ETIREMENTS)



Etirements dos.

8x30''/30''



Etirements bras/dos.

8x30''/30''

JEUDI

(EQUILIBRE)



Marcher sur pointes de pieds.

8x30"/30''



Marcher sur les talons (regarder loin devant).

8x30"/30''

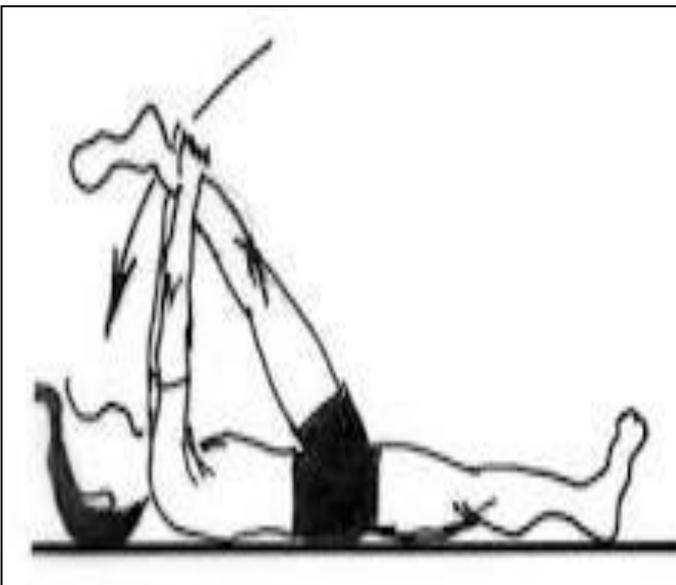
VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Monter/Descendre.

8x30''/30''

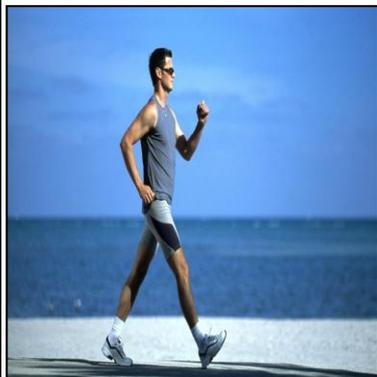


Ischios.

8x30''D/30''G

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' faire 20 squats.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/10' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)