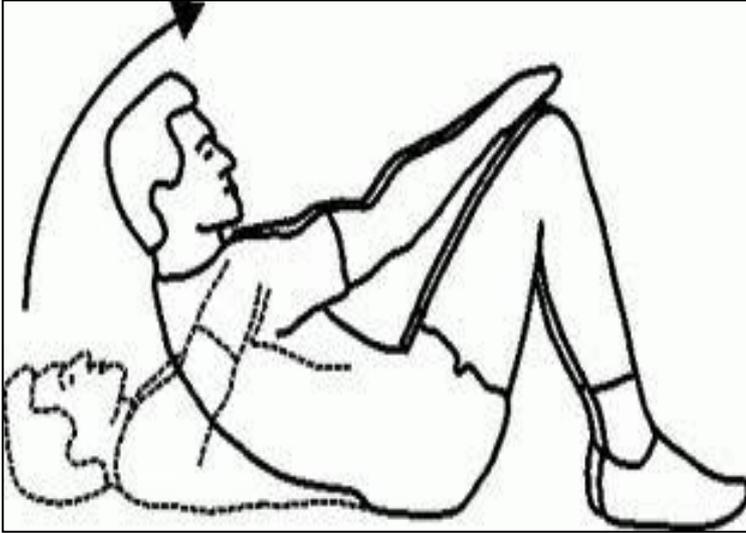


S17 01/03/21-07/03/21 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI (RENFO)



Abdos.

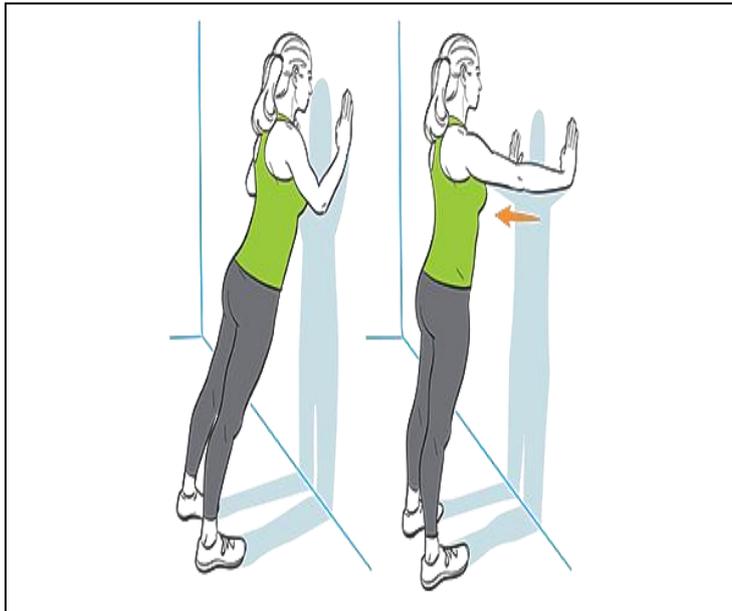
8x30''/30''
(soit 30'' d'abdos suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 8 fois de suite).



Chaise.

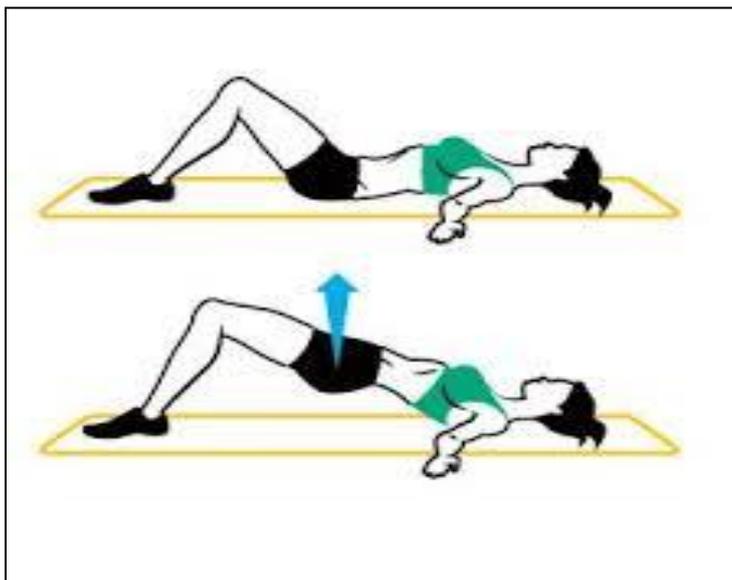
8x30''/30''
(soit 30'' de fentes suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 8 fois de suite).

MARDI (RENFO)



Pompes.

8x30''/30''



Fessiers.

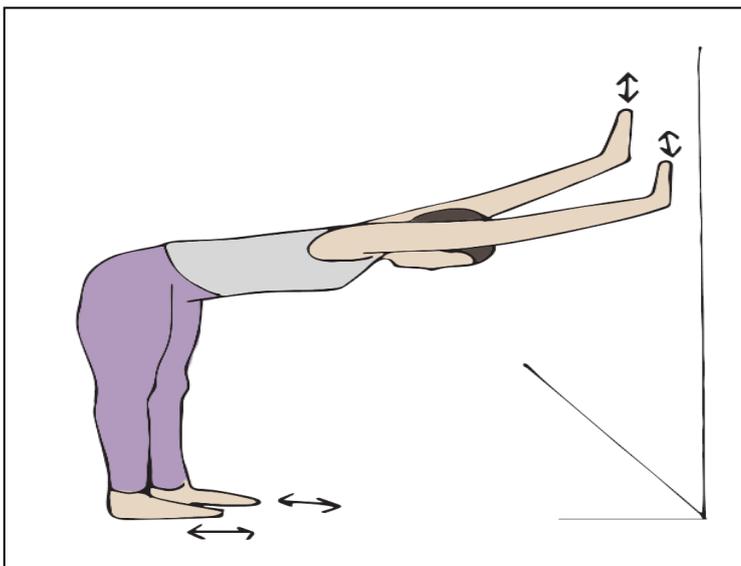
8x30''D/30''G

MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements dos.
Alterner D/G.

8x30''/30'



Etirements
bras/dos.

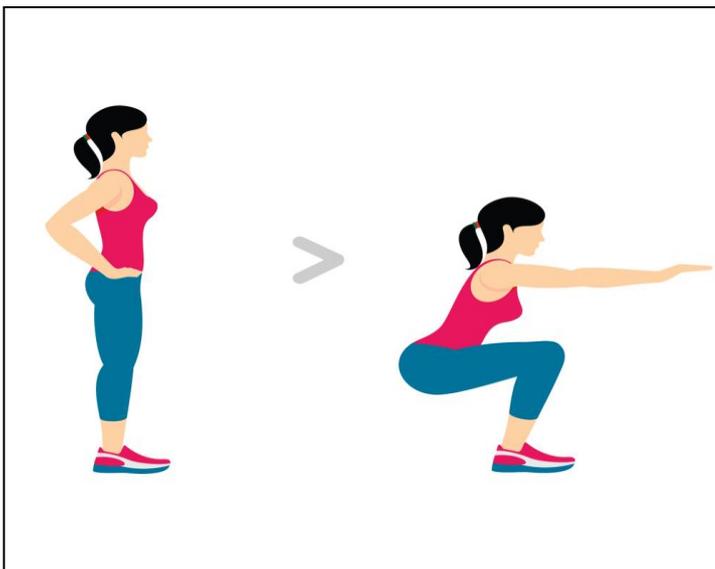
8x30''/30''

JEUDI (CARDIO)



Monter genoux.

8x30"/30"



Squats.

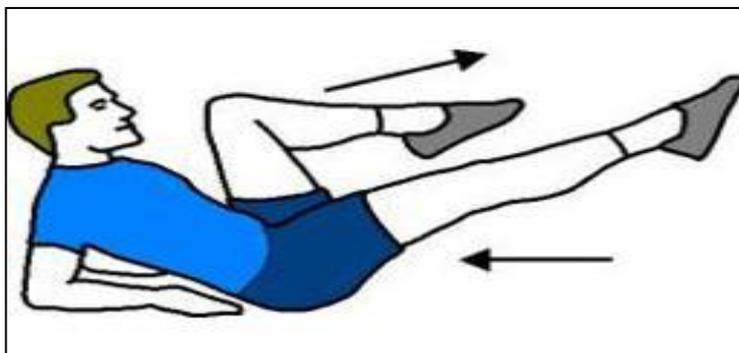
8x30"/30"

VENDREDI (ABDOS/DOS)



Gainage Dos.

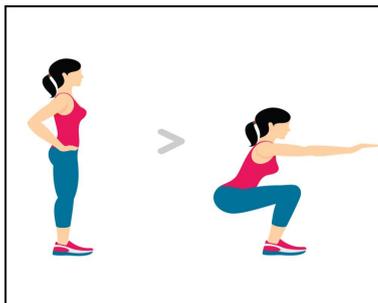
8x30''/30''



Pédalage Abdos.

8x30''D/30''G

SAMEDI (MARCHE/RENFO)



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

Toutes les 15' faire 20 squats.

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)