

## S19 15/03/21-21/03/21 GYM ENTRETIEN

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

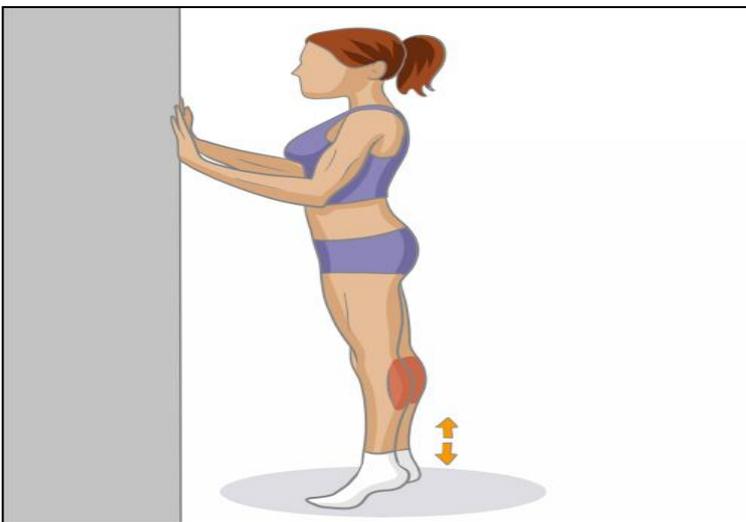
Par jour, réaliser les 2 exercices.

### LUNDI (RENFO)



Cuisses.

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



Mollets.

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

## MARDI (RENFO)



Bras.

8x30"/30"



Fessiers.

8x30"D/30"G

## MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements  
adducteurs ischios.  
Alterner D/G.

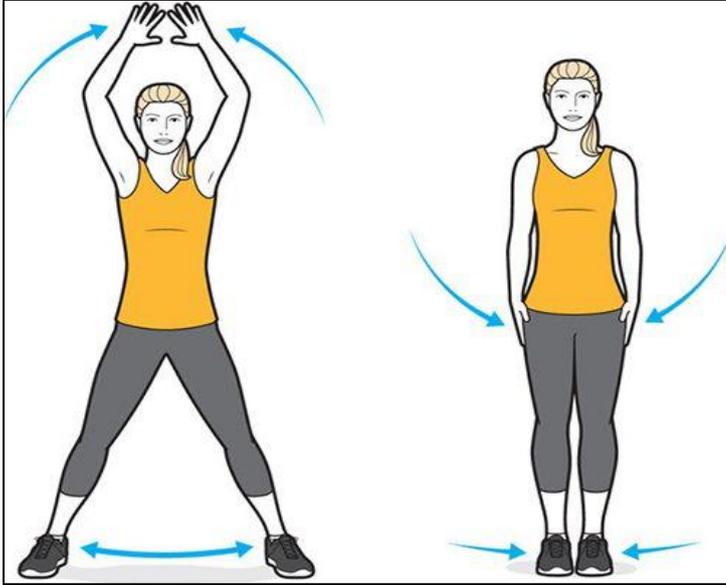
8x30''D/30''G



Etirements bras,  
jambes.

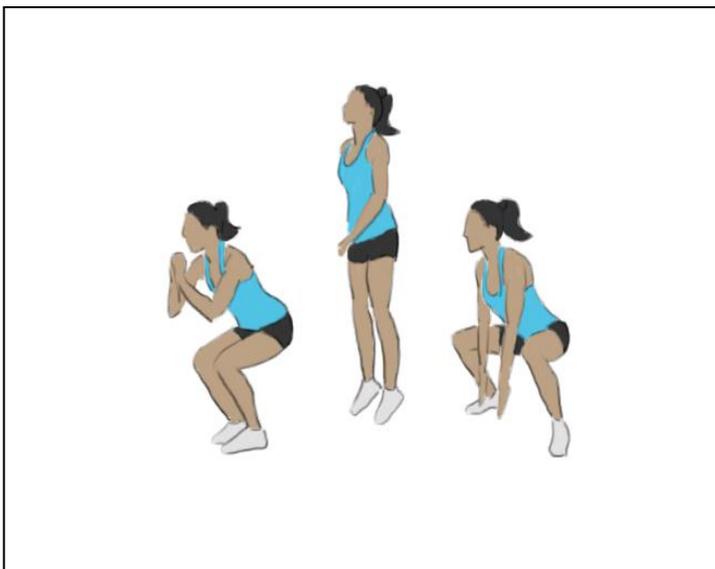
8x30''/30''

# JEUDI (CARDIO)



Jumping jack.

8x30"/30''



Squat sauter.

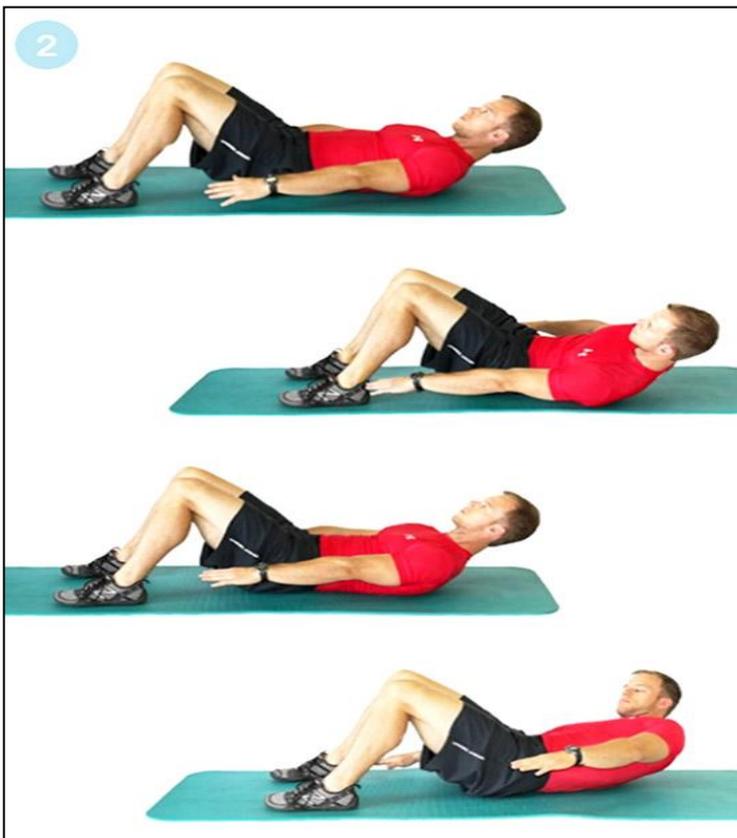
8x30"/30''

## VENDREDI (ABDOS/DOS)



Gainage Dos,  
fessiers. 30'' jbe  
D./ 30'' jbe G.

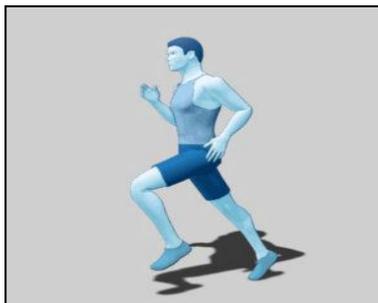
8x30''/30''



Abdos.

8x30''/30''

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



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

Toutes les 15' faire 1' de course lente.

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



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

15' marche/15' marche rapide ou course footing.

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