

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

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

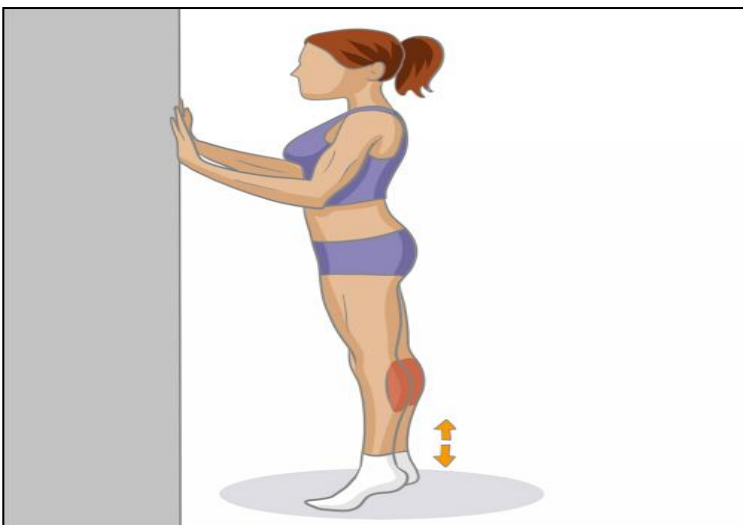
Par jour, réaliser les 2 exercices.

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.

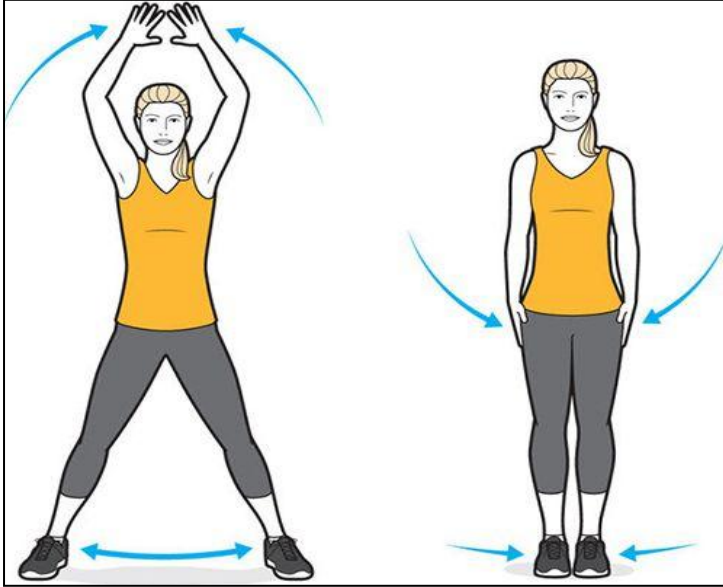
8x30''D/30''G



Etirements bras,
jambes.

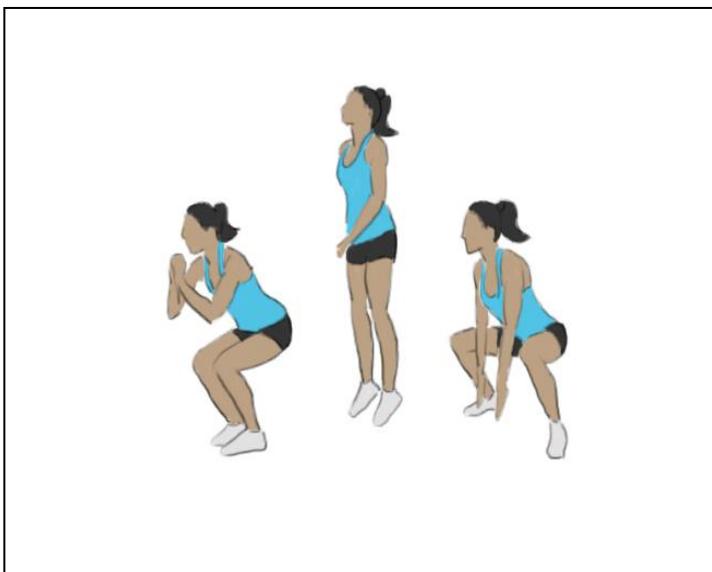
8x30''/30''

JEUDI (CARDIO)



Jumping jack.

8x30"/30"



Squat sauter.

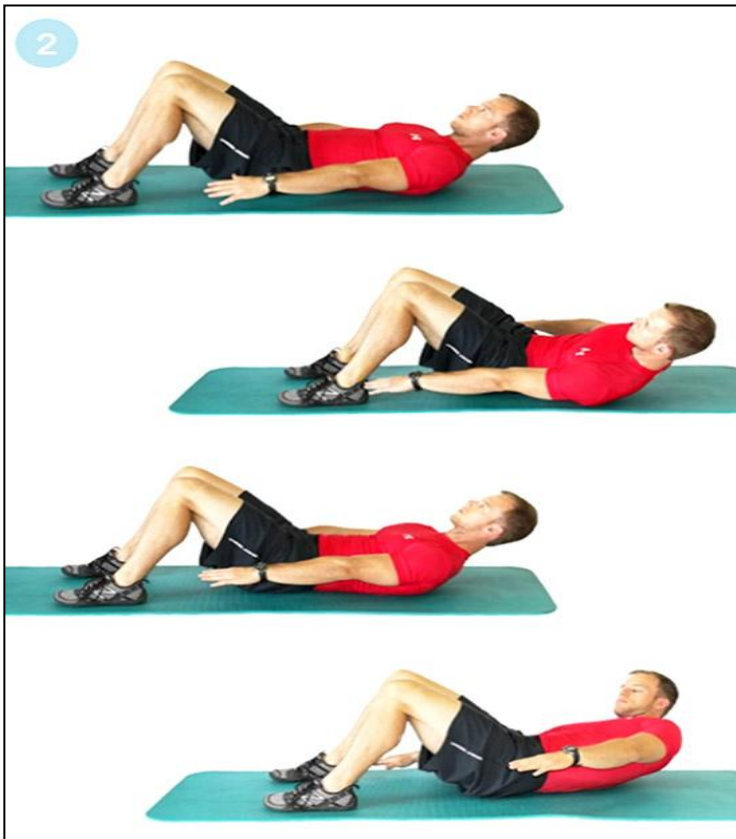
8x30"/30"

VENDREDI (ABDOS/DOS)



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

8x30''/30''



Abdos.

8x30''/30''

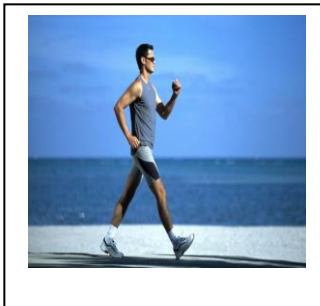
SAMEDI (MARCHE/RENFO)



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)