

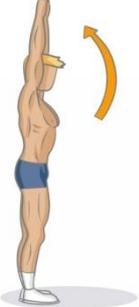
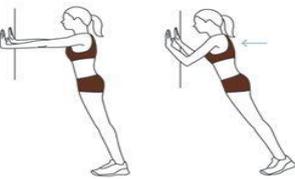
S1 02/11/20-08/11/20 GYM DOUCE

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

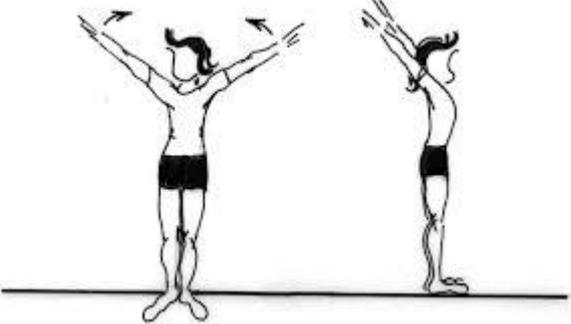
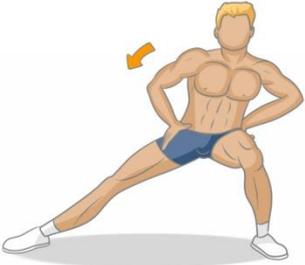
LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

	Etirements bras.	2x30"/30" (soit 30" étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30" de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Prendre genoux.	2x30" genoux D/30" genoux G. (soit 30" prendre son genoux D (à réaliser plusieurs fois), idem genoux G, à réaliser 2 fois de suite).
	Squats.	2x30"/30" (soit 30" de squats suivi de 30" de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Pompes.	2x30"/30" (soit 30" de pompes suivi de 30" de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Etirements ischios.	2x30"/30" (soit 30" d'étirement ischios (plusieurs fois) suivi de 30" de pause, à réaliser 2 fois de suite).

MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

	Etirements bras (à réaliser plusieurs fois).	2x30"/30"
	Etirements adducteurs. Alternier D/G.	2x30"/30"
	Fentes avant. Alternier D/G.	2x30"/30"
	Dips.	2x30"/30"
	Etirements quadriceps.	2x30"D/30"G

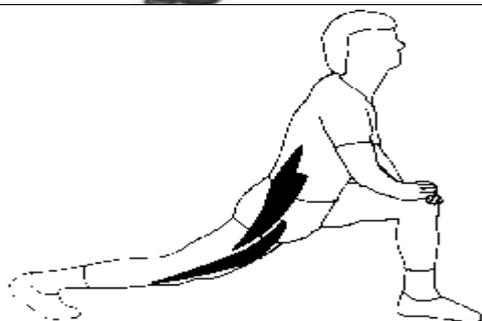
MERCREDI

(ETIREMENTS)



Etirements
quadriceps.

2x30''D/30''G



Etirements
quadriceps et
psoas.

2x30''D/30''G



Etirements ischios.

2x30''/30''



Etirements
adducteurs.

2x30''/30''



Etirements
bras/dos.

2x30''/30''

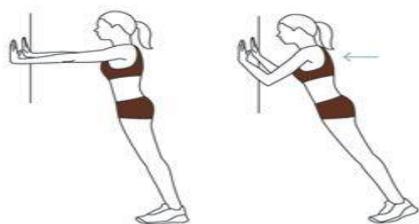
JEUDI

(EQUILIBRE)

	Renforcement mollets.	2x30''/30''
	Equilibre sur 1 pied.	2x30''D/30''G
	Squats.	2x30''/30''
	Marcher sur une ligne (regarder loin devant).	2x30''/30''
	Equilibre sur 1 pied (fixer le regard devant).	2x30''D/30''G

VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Pompes.

2x30''/30''



Squats.

2x30''/30''



Fentes avant
alterner D/G
(descendre le plus possible).

2x30''/30''



Dips.

2x30''/30''



Fessiers élévations
latérales.

2x30''D/30''G

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' faire 10 squats.



DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/5' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)