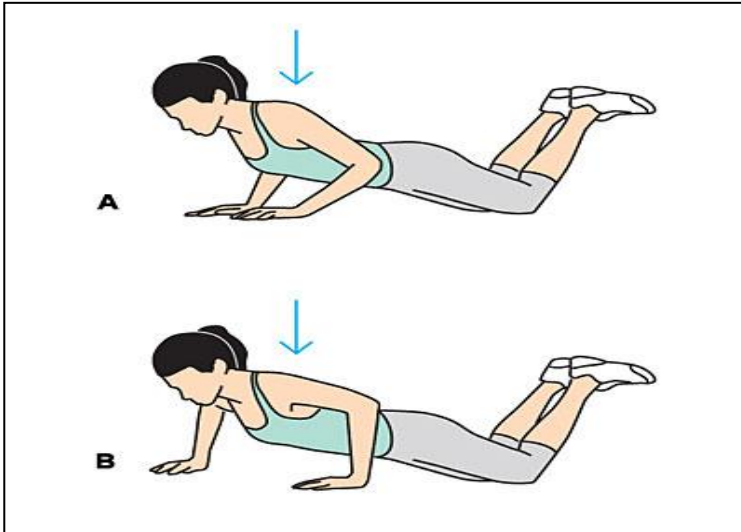


## S20 22/03/21-28/03/21 GYM ENTRETIEN

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

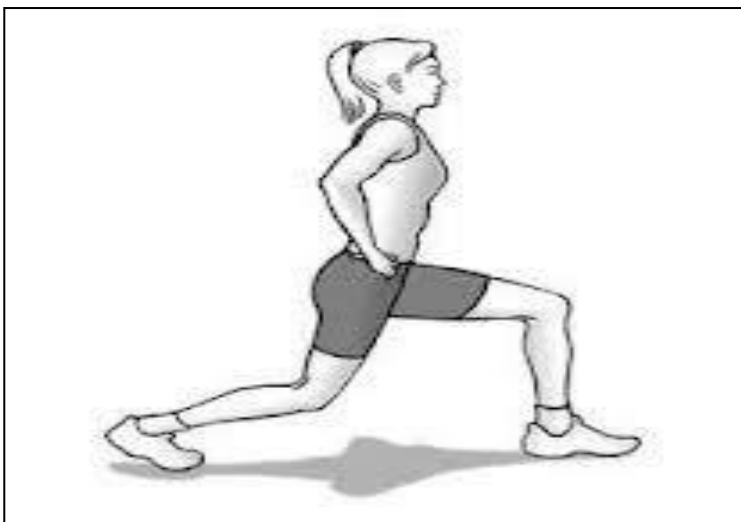
Par jour, réaliser les 2 exercices.

### LUNDI (RENFO)



Bras.

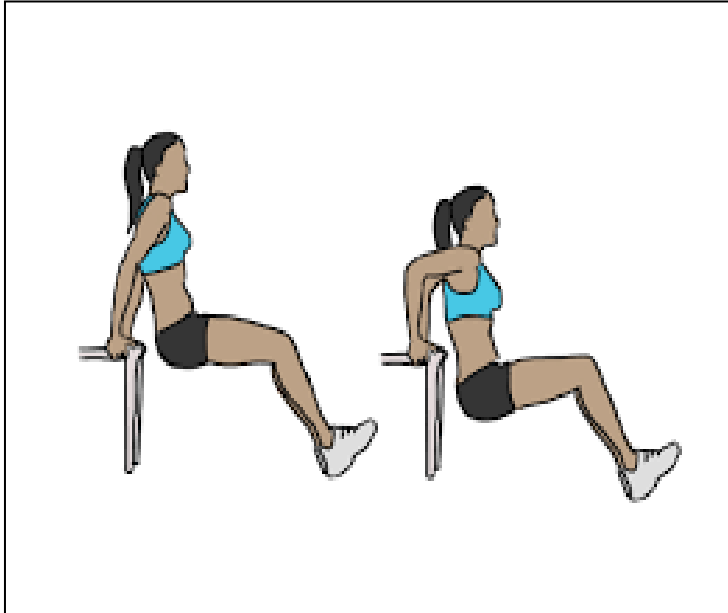
8x30''/30''  
(soit 30'' d'exercice suivi  
de 30'' de pause, à  
réaliser 8 fois de suite).



Fentes Statiques.

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

## MARDI (RENFO)



Bras.

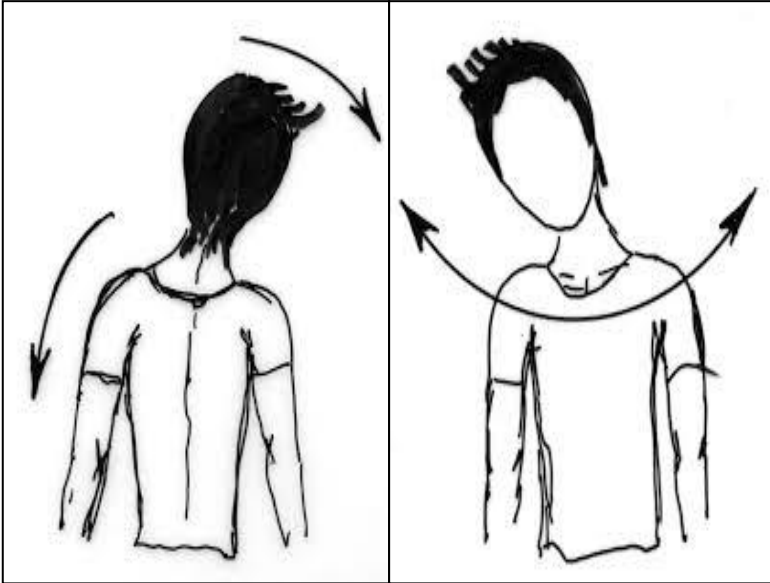
8x30''/30''



Bras.

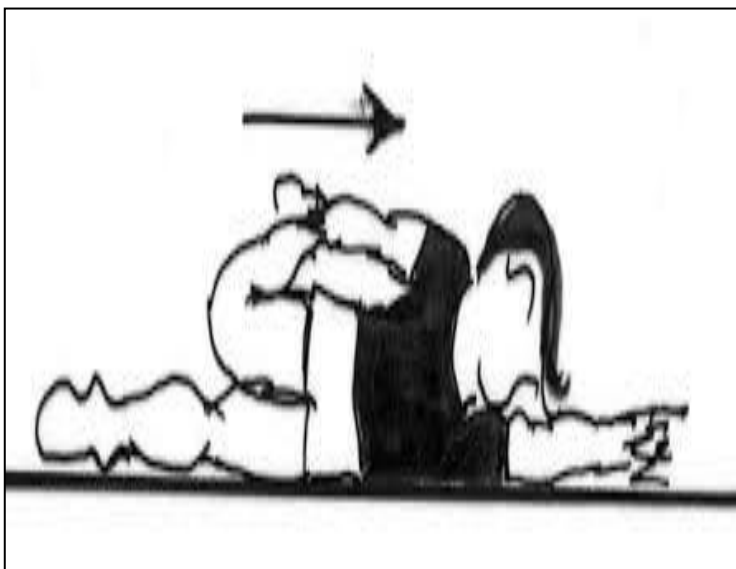
8x30''D/30''G

## MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirement nuque.

8x30''D/30''G.



Etirements jambes.

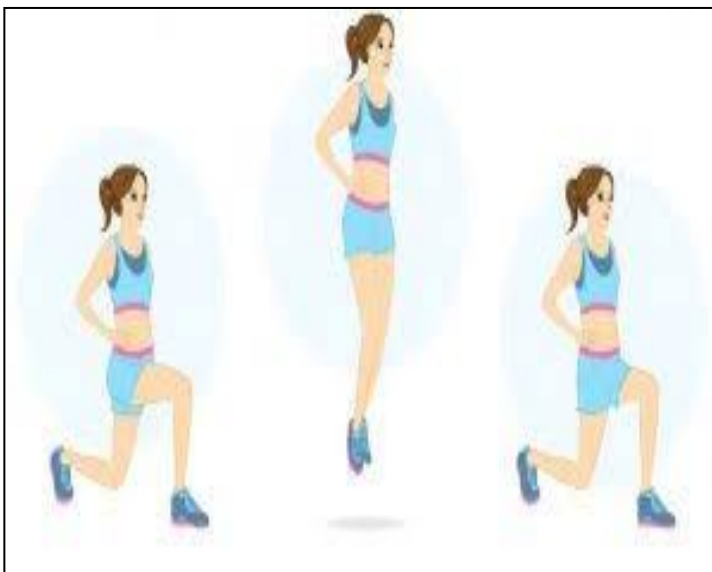
8x30''/30''

## JEUDI (CARDIO)



Ice man.

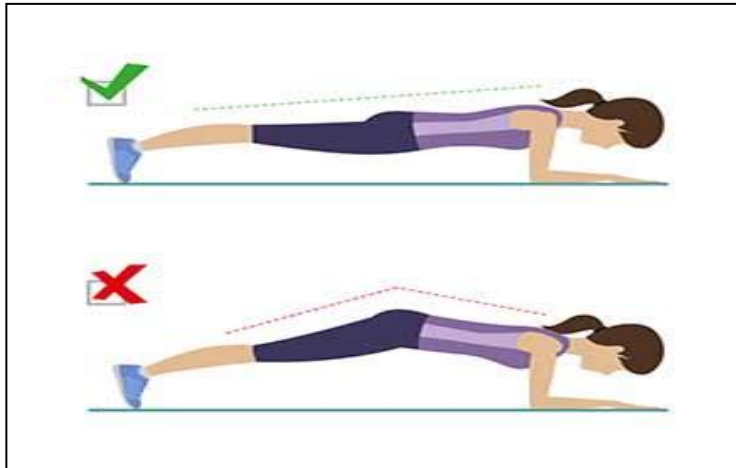
8x30''/30''



Fentes sautées.

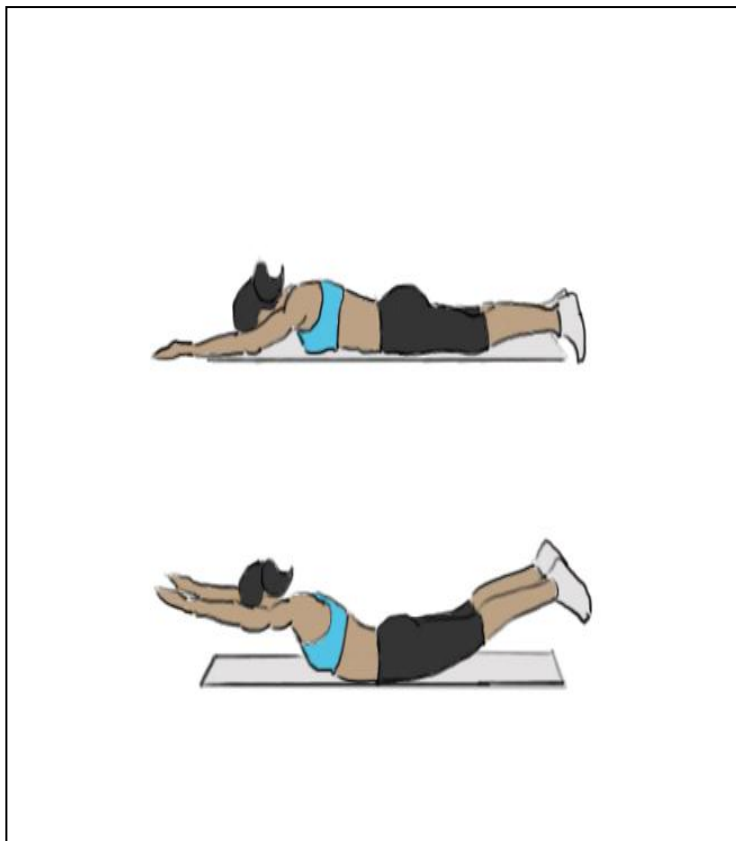
8x30''/30''

# VENDREDI (ABDOS/DOS)



Gainage.

8x30"/30''



Dos.

8x30"/30''

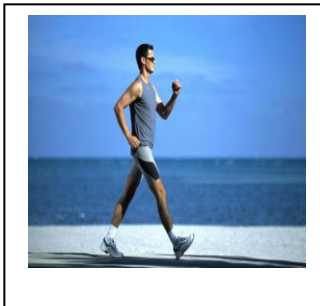
## **SAMEDI (MARCHE/RENFO)**



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. Alterner marche normal et rapide ou footing.

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

**ADRIEN ALIX**

**(EDUCATEUR SPORTIF)**