

S22 05/04/21-11/04/21 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI (RENFO)



Montées de genoux.

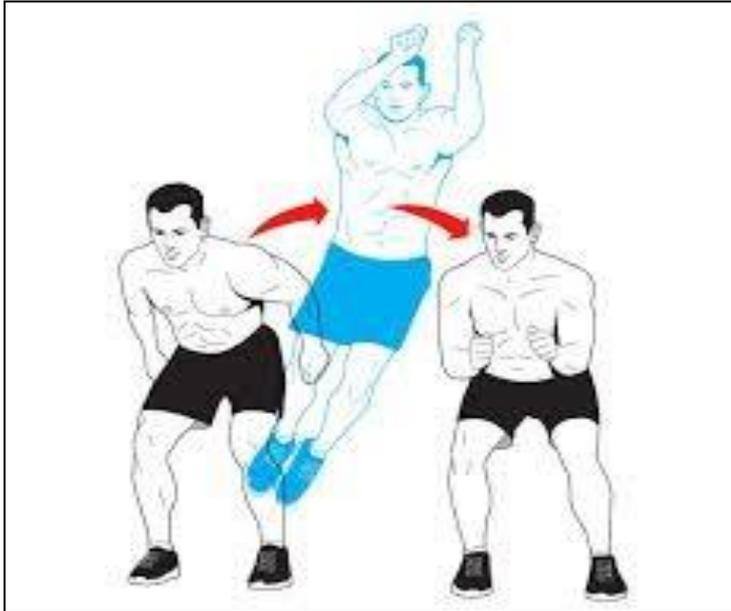
8x30''/30''
(soit 30'' d'exercice suivi de 30'' de pause, à réaliser 8 fois de suite).



Fessiers.

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

MARDI (RENFO)



Sauts latéraux.

8x30''/30''



Fessiers.

8x30''D/30''G

MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements bras.

8x30''D/30''G.



Etirements jambes.

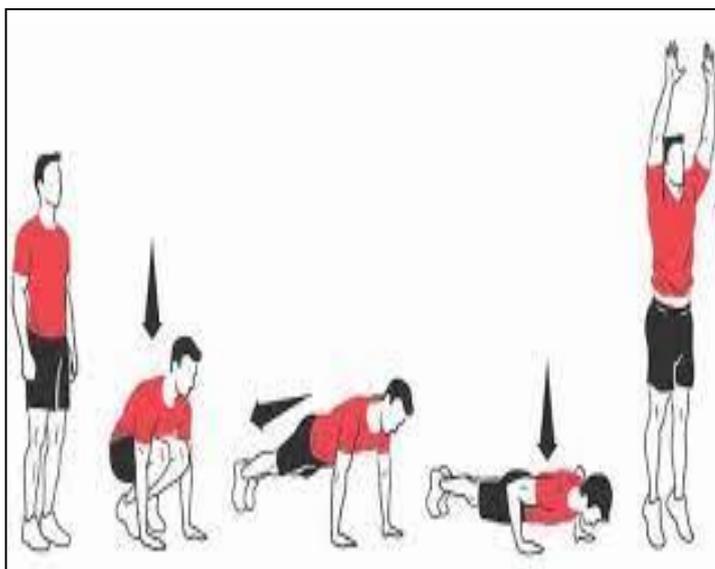
8x30''/30''

JEUDI (CARDIO)



Squats jump.

8x30"/30''



Burpees.

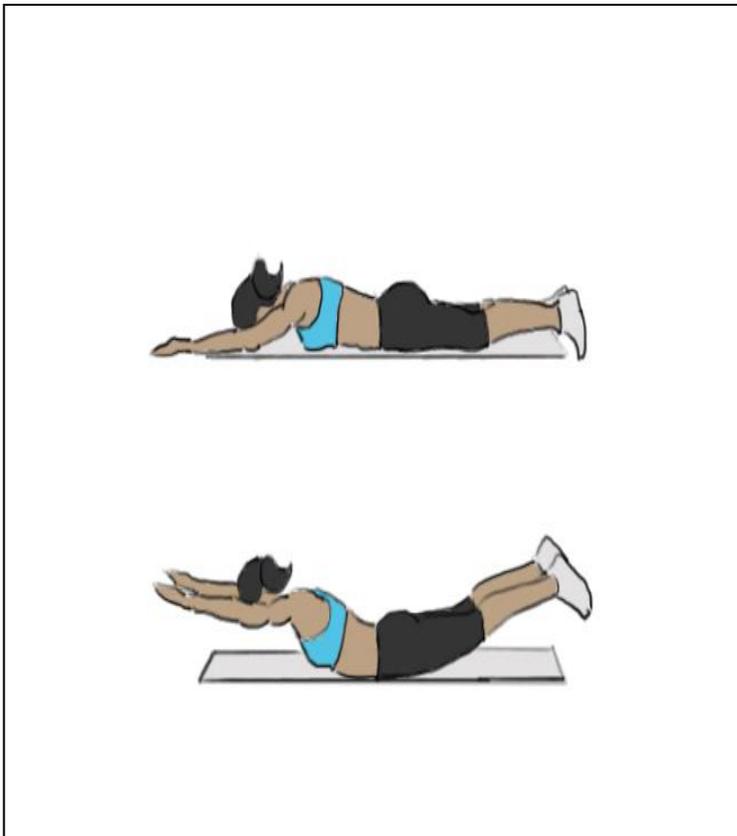
8x30"/30''

VENDREDI (ABDOS/DOS)



Abdos.

8x30"/30''



Dos.

8x30"/30''

SAMEDI (MARCHE/RENFO)



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

Toutes les 15' faire 2' de course rapide.

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)