

S22 05/04/21-11/04/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Jambes/Bras.

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



Fentes, Alternier
D/G.

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

MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Abdos.

8x30''/30''

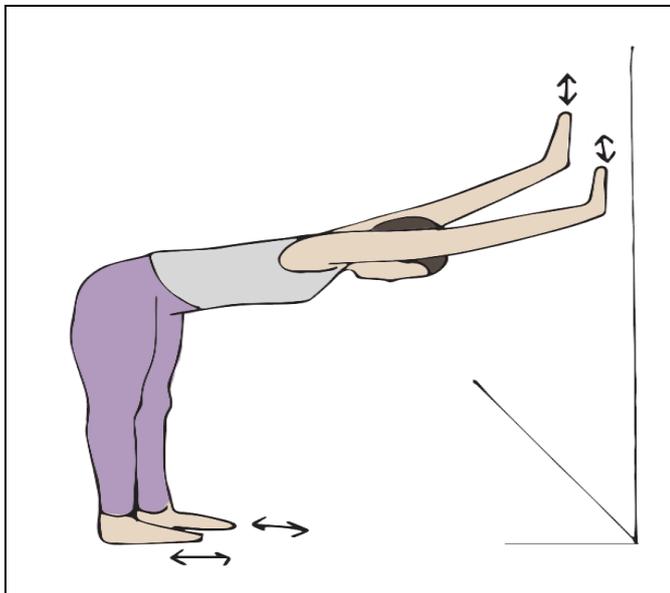


Jambes, adducteurs.

8x30''/30''

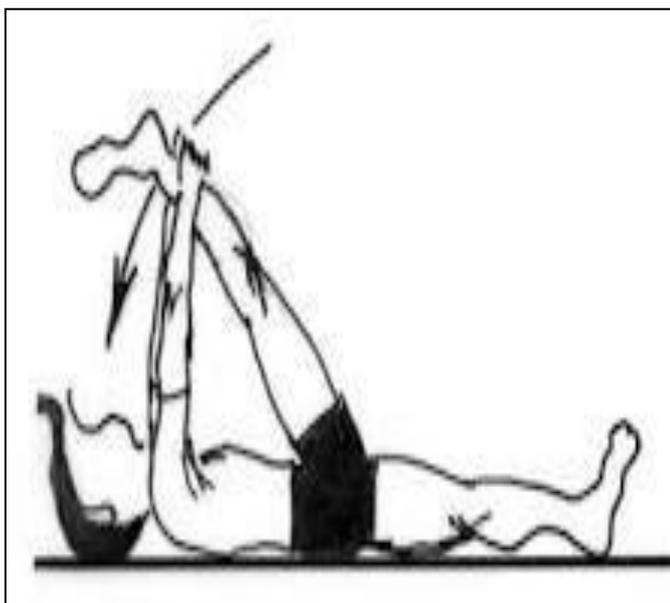
MERCREDI

(ETIREMENTS)



Etirements dos/bras.

8x30"/30''



Etirements ischios.

8x30"/30''

JEUDI (EQUILIBRE)



Equilibre. Alternar
D/G.

8x30''/30''



Jambes.

8x30''/30''

VENDREDI (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Monter/Descendre.

8x30"/30''

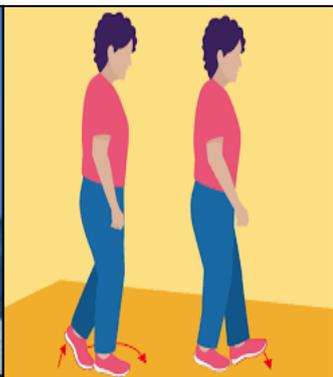


Etirements jambes.

8x30"/30''

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' marcher rapidement durant 2 minutes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

15' marche normal/15' marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)