

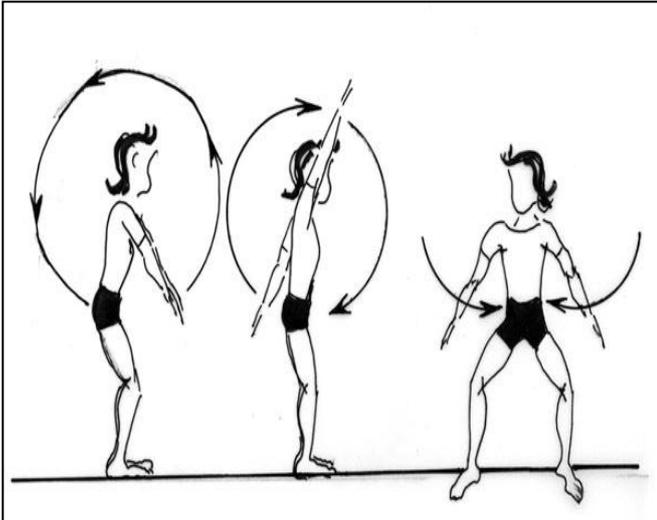
S23-24 12/04/21-25/04/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

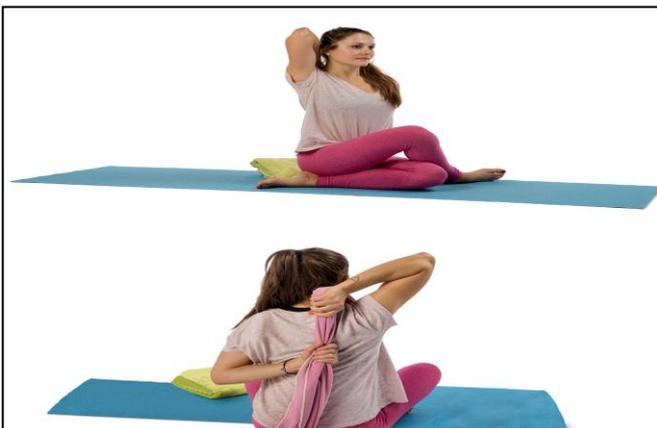
LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Bras.

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



Bras, Alternier D/G et
alterner exercices.

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



MERCREDI

(ETIREMENTS)



Fessiers.

8x30''/30''

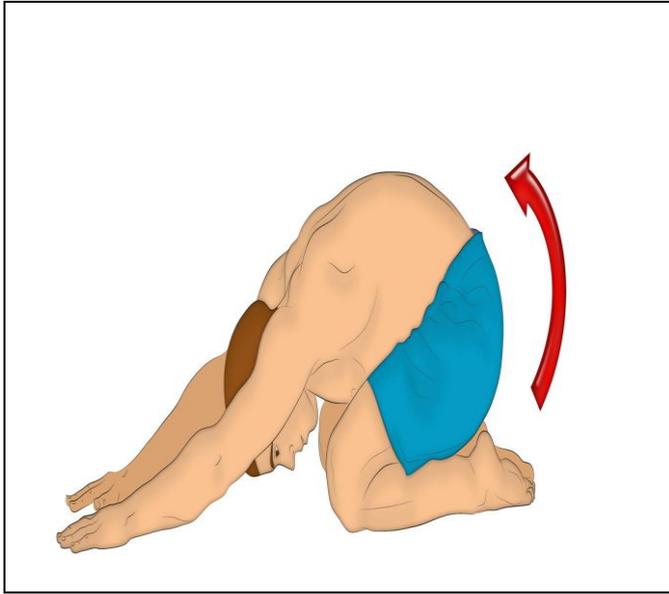


Jambes, adducteurs.

8x30''/30''

VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements dos/bras.

8x30''/30''



Fentes.

8x30''D/30''G

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' marcher rapidement durant 3 minutes.

DIMANCHE

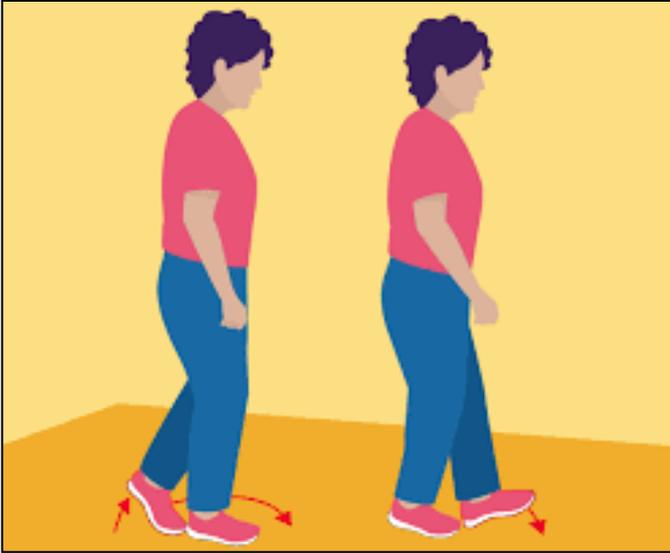
(MARCHE ACTIVE)



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

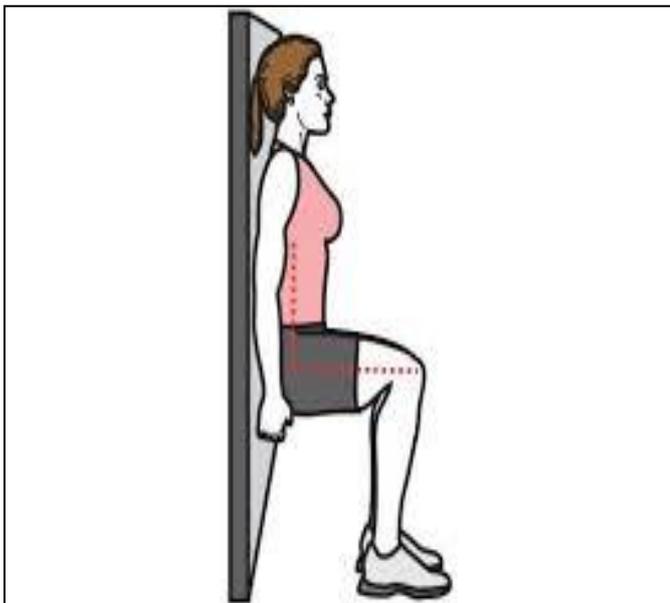
15' marche normal/15' marche rapide.

LUNDI (EQUILIBRE)



Equilibre. Alternier
D/G.

8x30''/30''

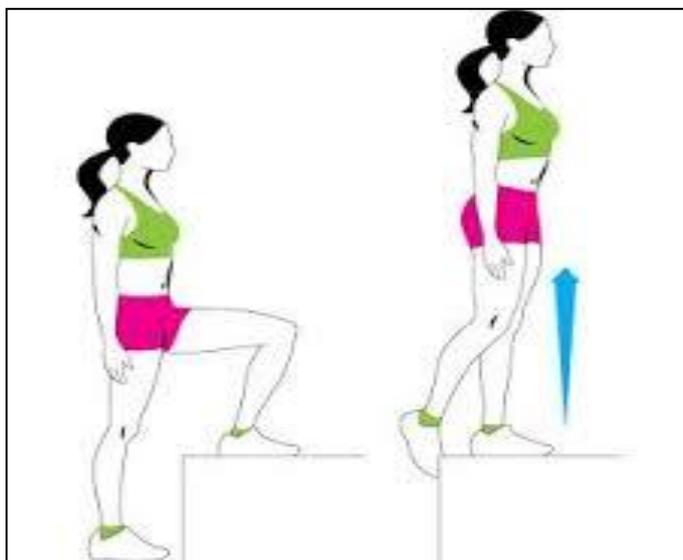


Chaise.

8x30''/30''

MERCREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Monter/Descendre.

8x30''D/30''G

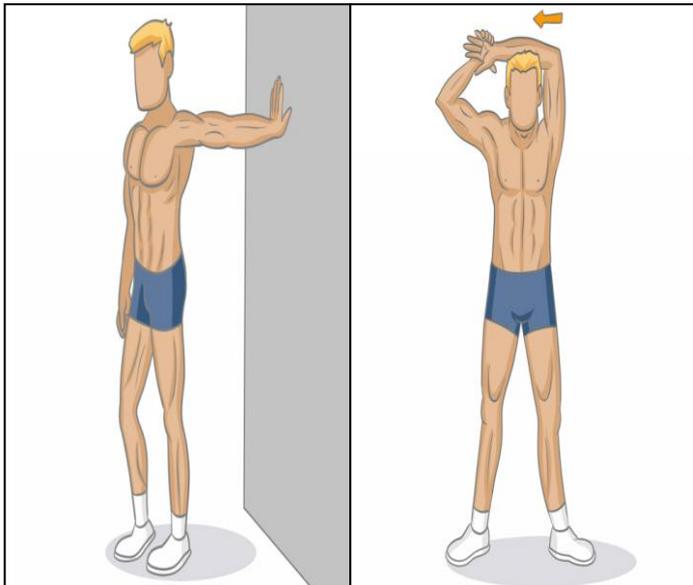


Etirements jambes.

8x30''/30''

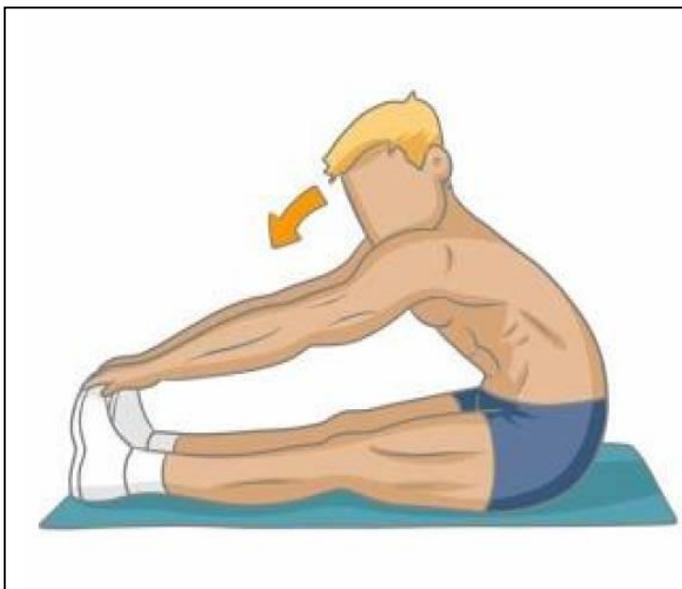
VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Bras (Alterner les exercices).

8x30''/30''

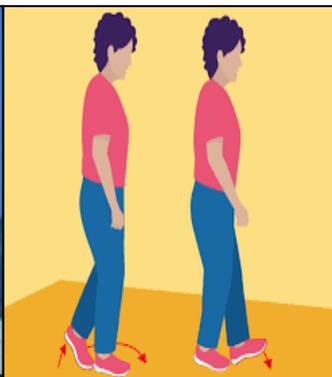
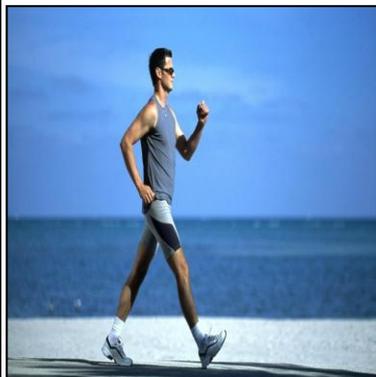


Jambes.

8x30''/30''

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' marcher rapidement durant 4 minutes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

15' marche normal/15' marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)