


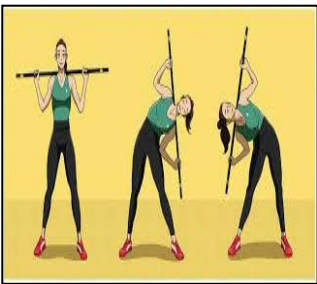

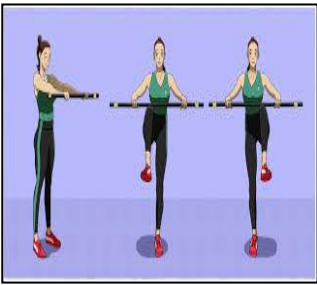

## S3 16/11/20-22/11/20 GYM DOUCE

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

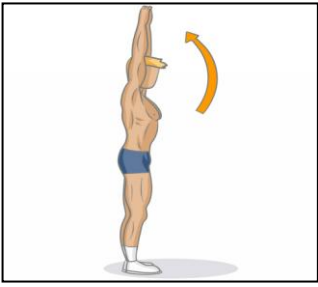
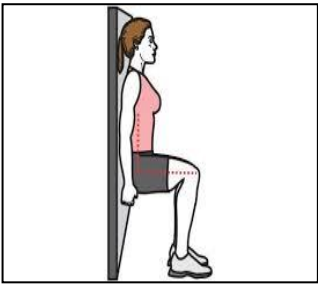
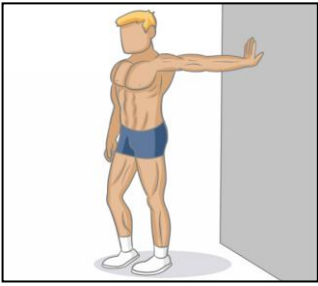


### LUNDI

#### (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

	Etirements bras.	3x30''/30'' (soit 30'' étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Etirement dos.	3x30''/30'' (soit 30'' d'étirement dos (à réaliser plusieurs fois), suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Squats avec bâton.	3x30''/30'' (soit 30'' de squats suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Montées de genoux.	3x30''/30'' (soit 30'' de montée de genoux suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Fentes avec bâton.	3x30''/30'' (soit 30'' de fentes (plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).

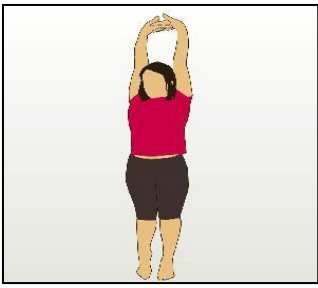
# MARDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

	Etirements bras (à réaliser plusieurs fois).	2x30''/30''
	Chaise.	2x30''/30''
	Etirements bras. Alterner D/G.	2x30'' D/30'' G.
	Bras, épaules vers l'avant (déplier les bras en serrant le ballon ou vos mains).	2x30''/30''
	Etirements mollets.	2x30''D/30''G

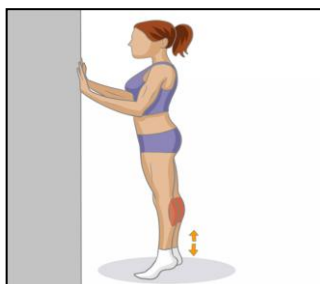
# MERCREDI

## (ETIREMENTS)

		Etirements bras.	2x30''/30''
		Etirements épaules.	2x30''D/30''G
		Etirements dos/épaules.	2x30''/30''
		Etirements genoux.	2x30''/30''
		Etirements psoas.	2x30''/30''

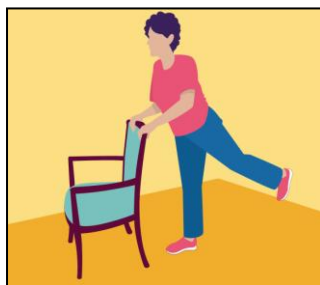
# JEUDI

## (EQUILIBRE)



Renforcement  
mollets.

2x30''/30''



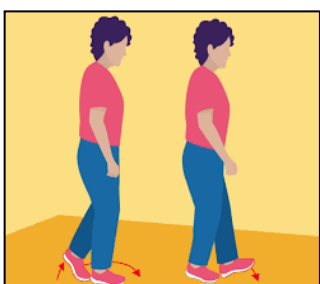
Equilibre+renfo  
fessiers (statique).

2x30''D/30''G



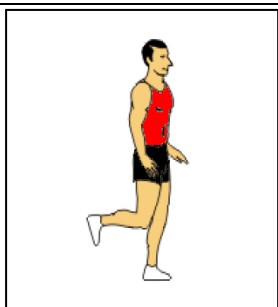
Fentes (Statique)  
Alterner D/G.

2x30''/30''



Marcher sur une  
ligne (regarder loin  
devant).

2x30''/30''



Equilibre sur 1 pied  
+ effectuer cercle  
avec vos bras.

2x30''D/30''G

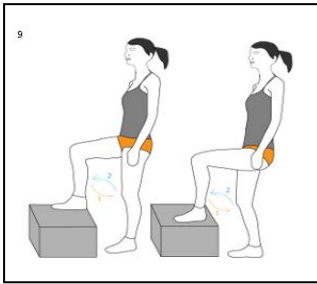
# VENDREDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



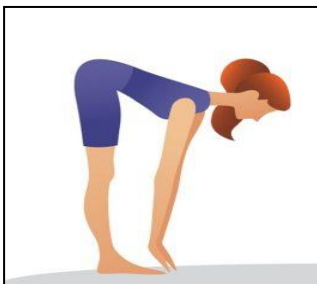
Bras, épaules  
(déplier les bras vers  
le haut en serrant le  
ballon ou vos  
mains).

2x30''/30''



Monter sur une  
marche.

2x30''D/30''G.



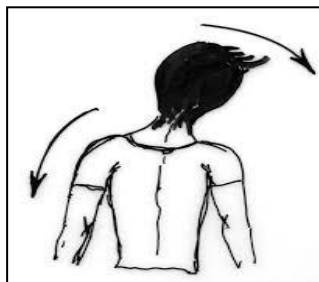
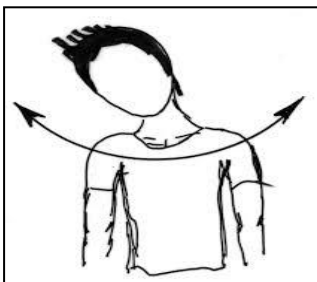
Etirements ischios.

2x30''/30''



Monter sur une  
marche.

2x30''/30''

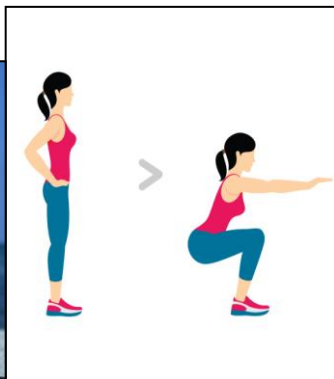


Etirements cou.

2x30''D/30''G

# **SAMEDI**

## **(MARCHE/RENFORCEMENT)**



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

Toutes les 10' faire 15 squats.

# **DIMANCHE**

## **(MARCHE ACTIVE)**



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

10' marche normal/5' marche rapide.

# **ADRIEN ALIX**

## **(EDUCATEUR SPORTIF)**