

S4 23/11/20-29/11/20 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 3 fois de suite).



Prendre genoux.

3x30'' genoux D/30''
genoux G.
(soit 30'' prendre son
genoux D (à réaliser
plusieurs fois), idem
genoux G, à réaliser 3 fois
de suite).



Squats.

3x30''/30''
(soit 30'' de squats suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 3 fois de suite).

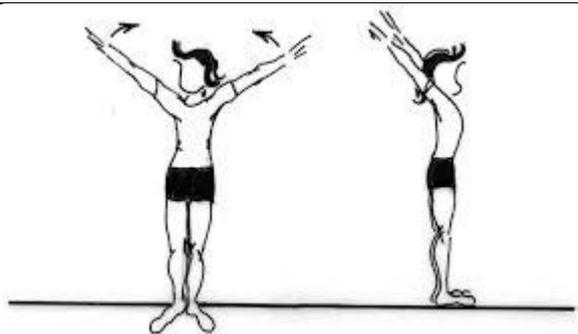


Etirements ischios.

3x30''/30''
(soit 30'' d'étirement
ischios (plusieurs fois)
suivi de 30'' de pause, à
réaliser 3 fois de suite).

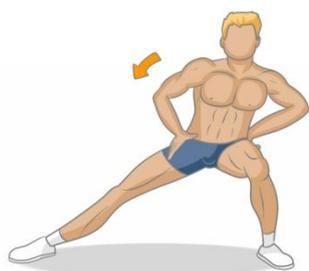
MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



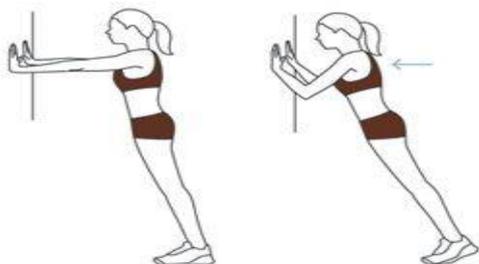
Etirements bras (à réaliser plusieurs fois).

3x30"/30"



Etirements adducteurs. Alternier D/G.

3x30"/30"



Pompes.

3x30"/30"



Etirements quadriceps.

3x30"D/30"G

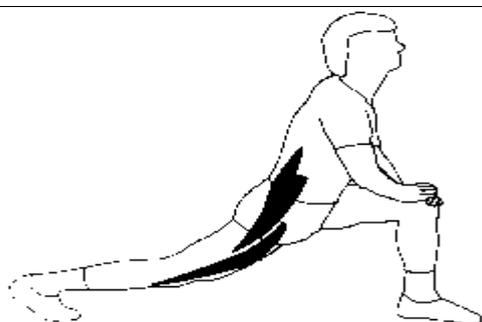
MERCREDI

(ETIREMENTS)



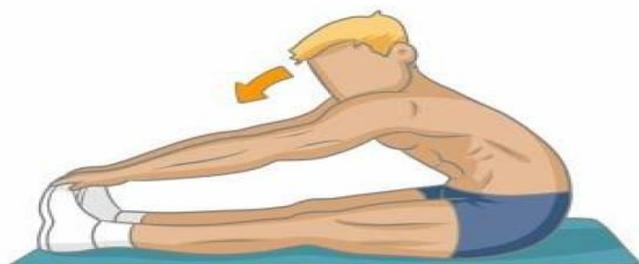
Etirements
quadriceps.

3x30''D/30''G



Etirements
quadriceps et
psoas.

3x30''D/30''G



Etirements ischios.

3x30''/30''

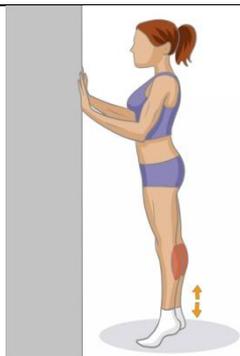


Etirements
bras/dos.

3x30''/30''

JEUDI

(EQUILIBRE)



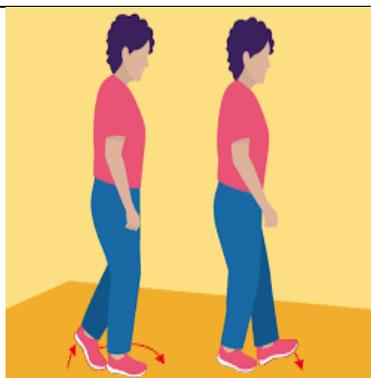
Renforcement
mollets.

3x30''/30''



Fente avant
Alterner D/G.

3x30''D/G/30''



Marcher sur une
ligne (regarder loin
devant).

3x30''/30''

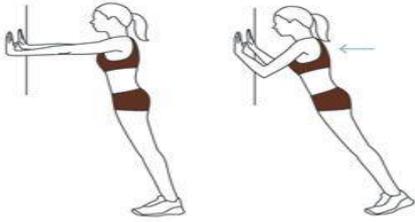


Equilibre sur 1 pied
(fixer le regard
devant).

3x30''D/30''G

VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



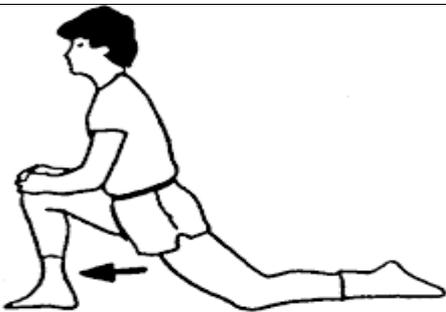
Pompes.

3x30''/30''



Squats.

3x30''/30''



Fentes avant
alterner D/G
(descendre le plus
possible).

3x30''/30''



Fessiers élévations
latérales.

3x30''D/30''G

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' faire 15 squats.



DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/5' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)