

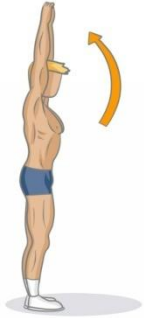
## S4 23/11/20-29/11/20 GYM ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

### LUNDI

### ETIREMENTS



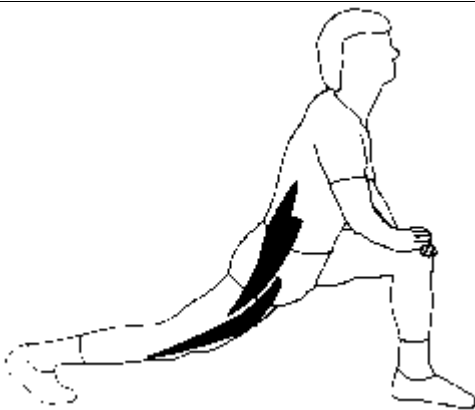
Etirements bras.

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).



Fentes.

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

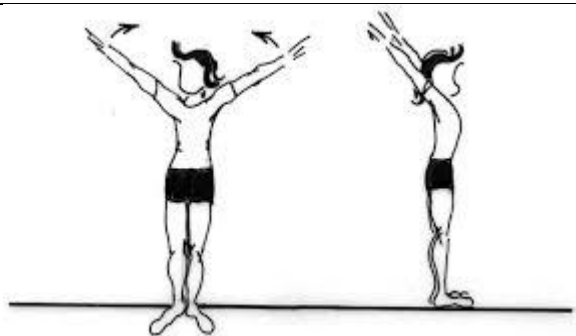


Etirements  
ischios.

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

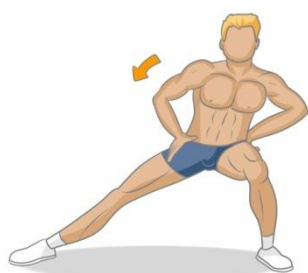
# MARDI

## ETIREMENTS



Etirements bras  
(à réaliser  
plusieurs fois).

3x30"/30"



Etirements  
adducteurs.  
Alterner D/G.

3x30"/30"



Epaules.

3x30"/30"



Etirements  
quadriceps.

3x30"D/30"G

# MERCREDI

## ETIREMENTS



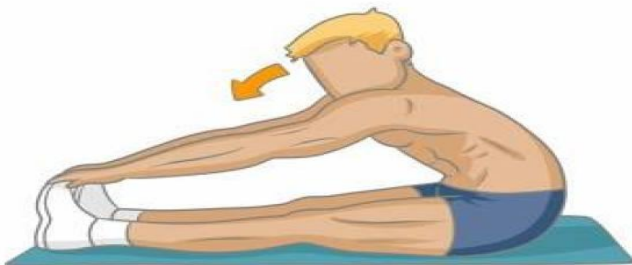
Etirements  
quadriceps.

3x30''D/30''G



Etirements  
adducteurs.

3x30''D/30''G



Etirements  
ischios.

3x30''/30''



Etirements  
bras/dos.

3x30''/30''

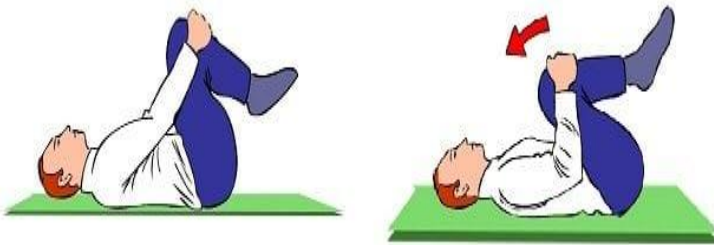
# JEUDI

## ETIREMENTS



Epaules, dos.

3x30"/30"



Massage dos.

3x30"/30"



Lombaires  
alterner D/G.

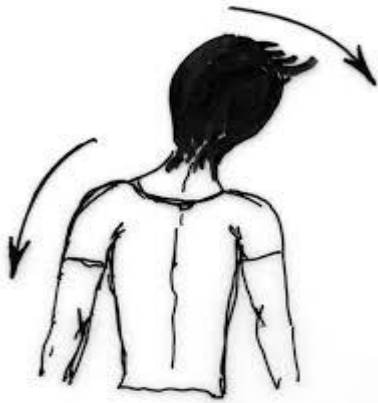
3x30"/30"



Relaxation.

1' à 2'/position.

# VENDREDI ETIREMENTS



Nuque.

3x30''/30''



Epaules.

3x30''D/30''G



Lombaire alterner  
D/G.

3x30''/30''

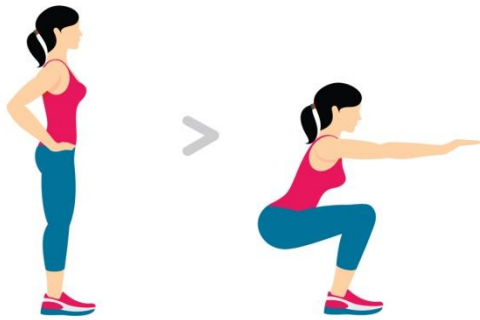


Ischios.

3x30''D/30''G

# **SAMEDI**

## **(MARCHE/RENFORCEMENT)**



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

Toutes les 10' faire 10 squats.

# **DIMANCHE**

## **(MARCHE ACTIVE)**



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

10' marche normal/5' marche rapide.

**ADRIEN ALIX**  
**(EDUCATEUR SPORTIF)**