

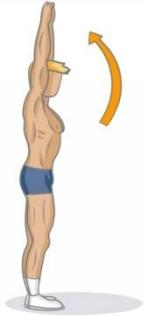
S4 23/11/20-29/11/20 GYM ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

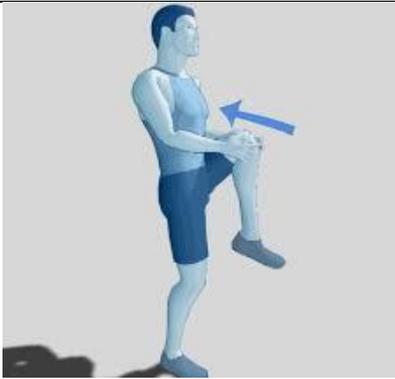
LUNDI

ETIREMENTS



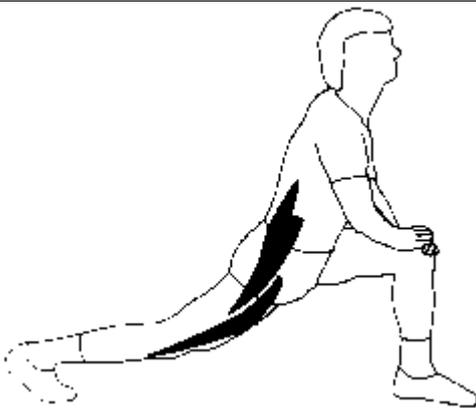
Etirements bras.

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).

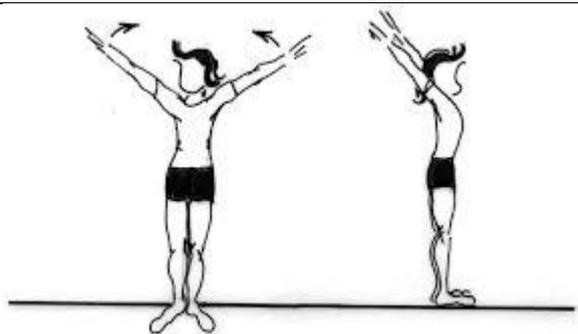


Etirements
ischios.

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

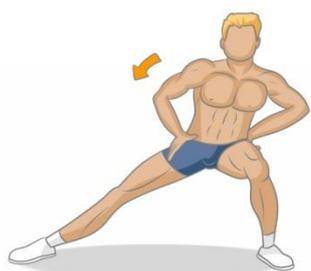
MARDI

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



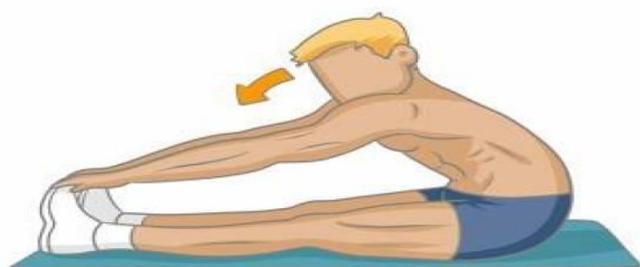
Etirements
quadriceps.

3x30''D/30''G



Etirements
adducteurs.

3x30''D/30''G



Etirements
ischios.

3x30''/30''



Etirements
bras/dos.

3x30''/30''

JEUDI

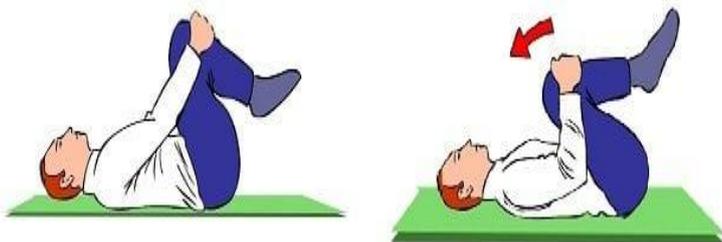
ETIREMENTS



Mobiflex®

Epaules, dos.

3x30"/30"



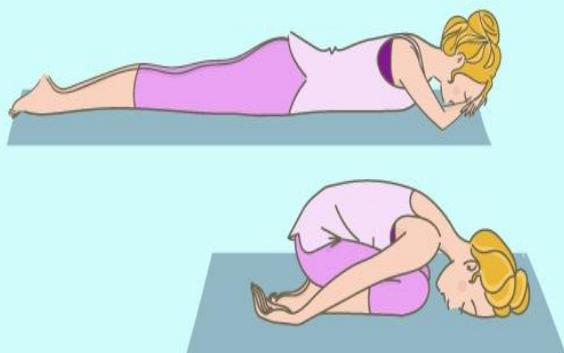
Massage dos.

3x30"/30"



Lombaires
alterner D/G.

3x30"/30"

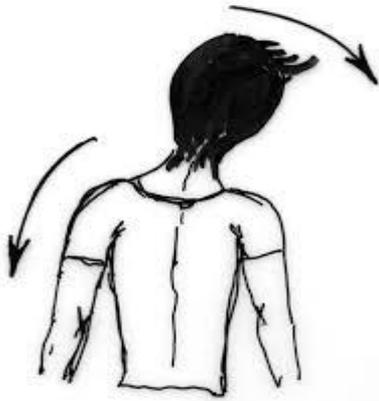


Relaxation.

1' à 2'/position.

VENDREDI

ETIREMENTS



Nuque.

3x30''/30''



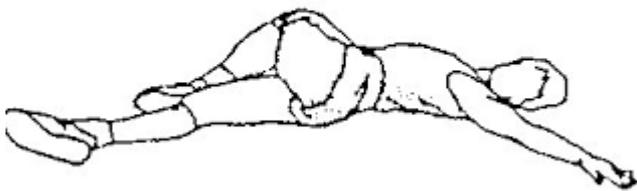
Epaules.

3x30''D/30''G



Lombaire alterner
D/G.

3x30''/30''

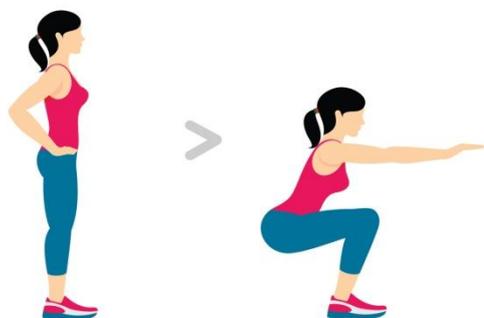


Ischios.

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)