



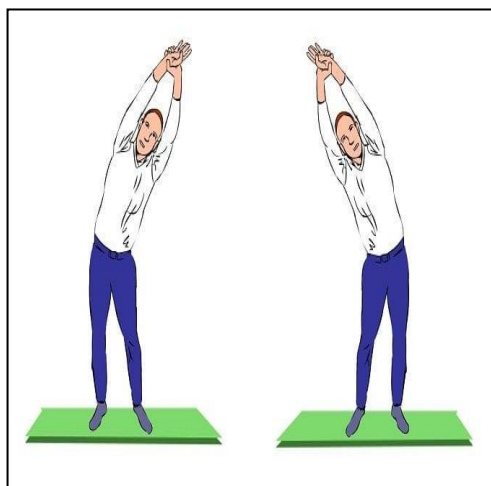
S7 14/12/20-20/12/20 GYM

ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

LUNDI



Dos.

4x30"/30"
(soit 30" étirement dos
(à réaliser plusieurs
fois) suivi de 30" de
pause, à réaliser 5 fois
de suite).



Dos/jambes.

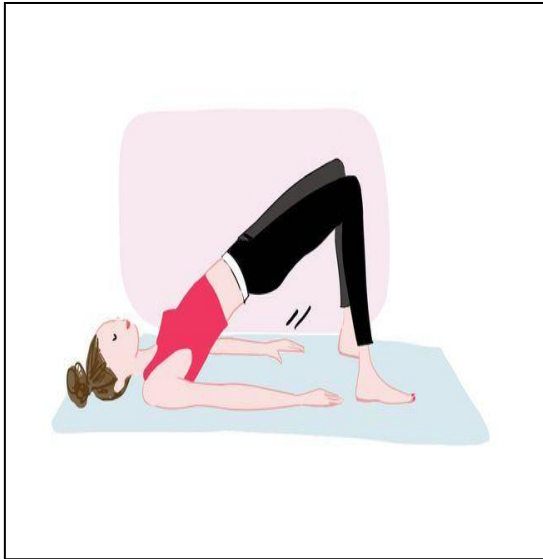
4x30" alterner
(D/G)/30" repos.
(soit 30" d'étirements
à réaliser plusieurs
fois), à réaliser 5 fois
de suite).



Ischios.

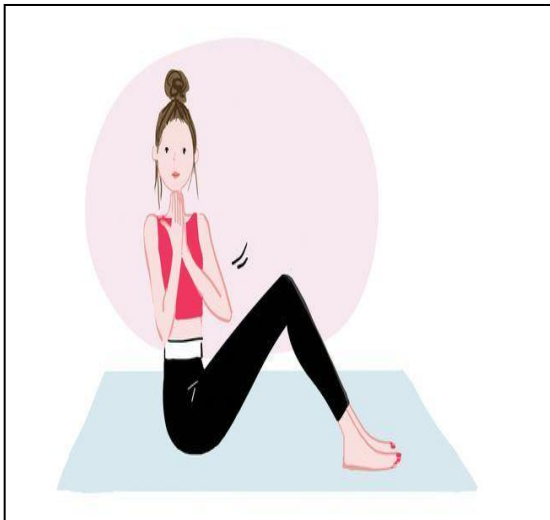
4x30" alterner
(D/G)/30"
(soit 30" d'étirements
suivi de 30" de pause,
à réaliser 5 fois de
suite).

MARDI



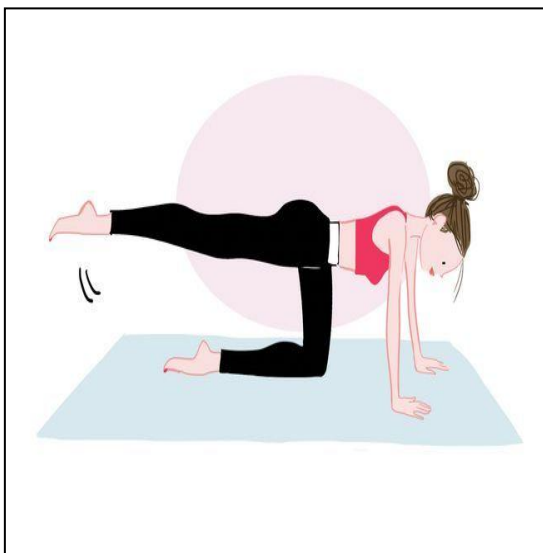
Dos (tenir la position).

4x30"/30"



Dos. Alternier D/G.

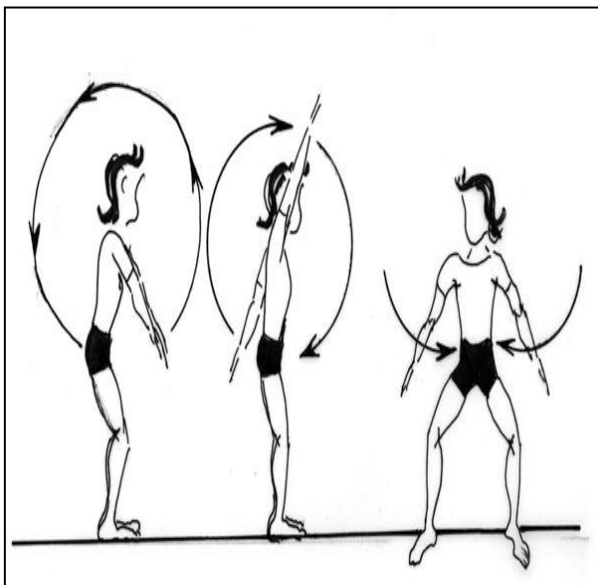
4x30"/30"



Dos/jambes.

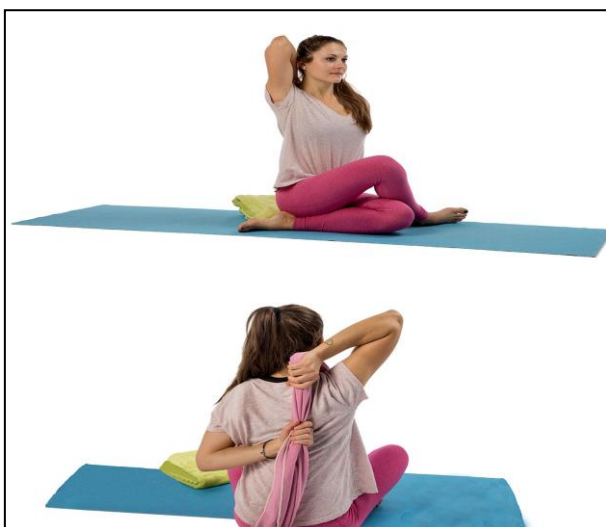
2x30" jbe D/30"
2x30" jbe G/30"

MERCREDI



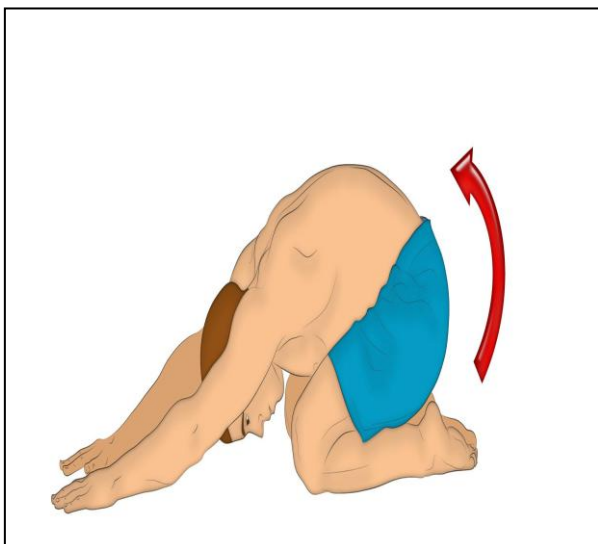
Bras.

4x30"/30"



Epaules.

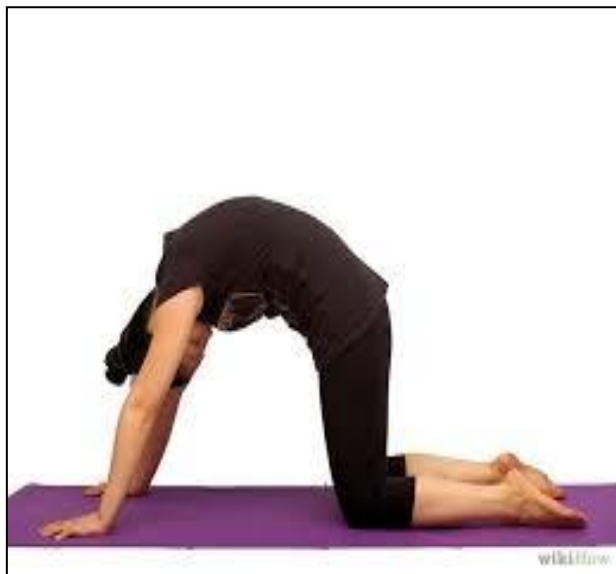
3x30" D/30"
3x30" G/30"



Dos.

4x30"/30"

JEUDI



Epaules, dos.

4x30"/30"



Dos.

4x30"/30"



Genoux. Alternier
D/G.

4x30"/30"

VENDREDI ETIREMENTS



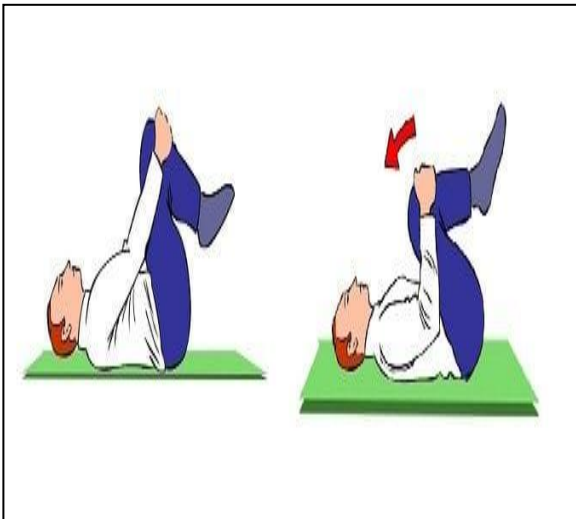
Adducteurs.

4x30"/30"



Fessiers.

3x30"D/30"
3x30"G/30"



Dos.

4x30"/30"

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' faire 20 fentes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/10' marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)

