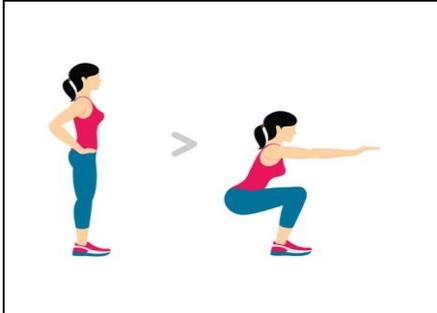


## S9 11/01/21-17/01/21 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

### LUNDI



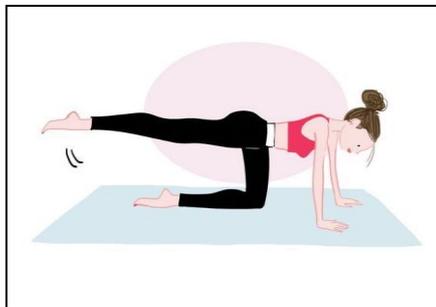
Squats.

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



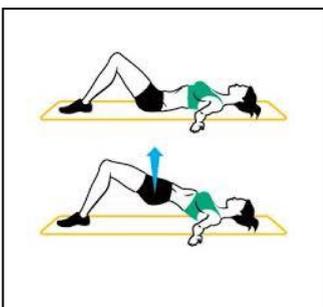
Pont.

3x30''/30''  
(soit 30'' de pont (faire plusieurs durant les 30'' suivi de 30'' de pause, à réaliser 3 fois de suite).



Fessiers.

3x30''/30''  
(soit 30'' de fessiers (tenir la position 30'') suivi de 30'' de pause, à réaliser 3 fois de suite sur la même jambe).



Fessiers.

3x30''/30''  
(soit 30'' de lever et descente de bassins suivi de 30'' de pause, à réaliser 3 fois de suite).

# MARDI



Gainage ventral.

3x30''/30''



Gainages costal  
Alterner D/G.

3x30'Droite/Gauche/30''



Dos.

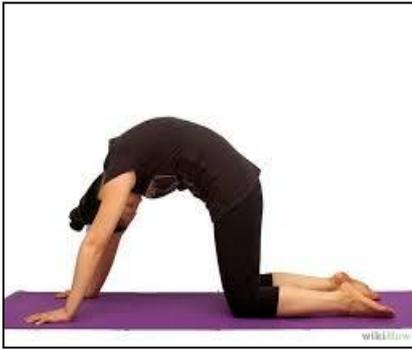
3x30''(effectuer  
plusieurs  
mouvements)/30''



Fessiers.

3x30''D/30''G

# MERCREDI



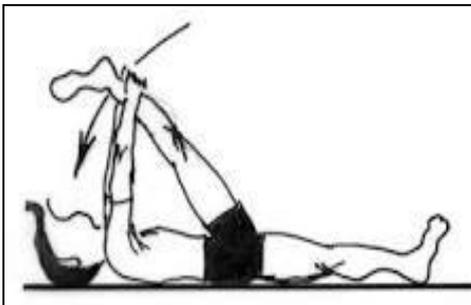
Dos.

3x30''(effectuer plusieurs mouvements)/30''



Dos.

3x30''/30'



Etirements ischios.

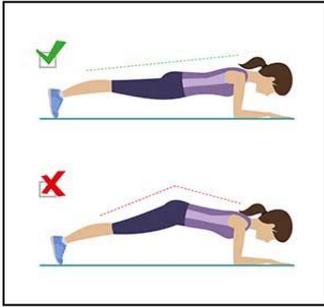
3x30''/30''



Etirements bras/dos

3x30''/30''

# JEUDI



Gainage ventral.

3x30''/30''



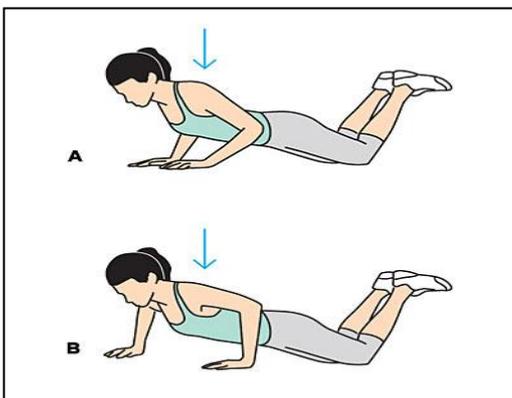
Fessiers.

3x30''D/30''G



Gainage dorsal.

3x30''/30''



Pompes.

3x30''/30''

# VENDREDI



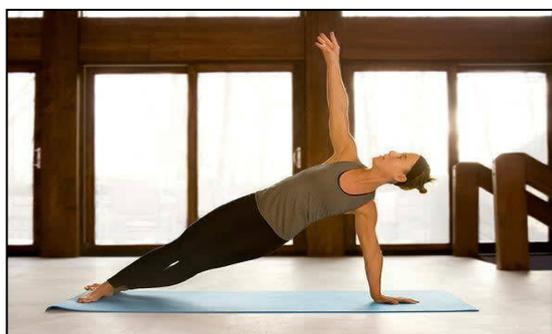
Gainage ventral.

3x30''/30''



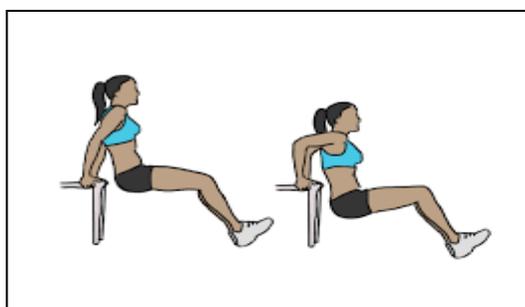
Abdos.

3x30''(effectuer plusieurs mouvements)/30''



Gainage costal.  
Alterner D/G.

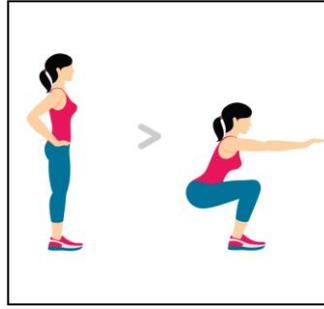
3x30''D/G/30''



Dips.

3x30''/30''

## SAMEDI



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

Toutes les 10' faire 15 squats.

## DIMANCHE



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

10' marche/5' marche rapide.

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