

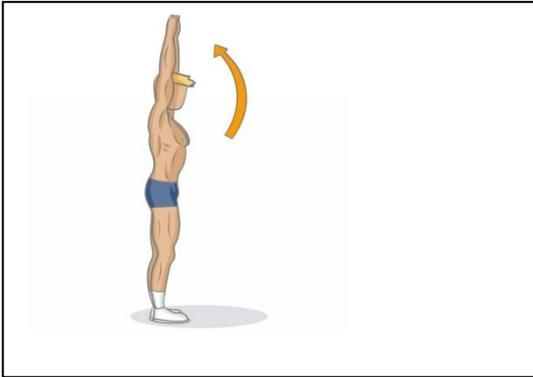
# S9 11/01/21-17/01/21 GYM ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

## LUNDI

### ETIREMENTS



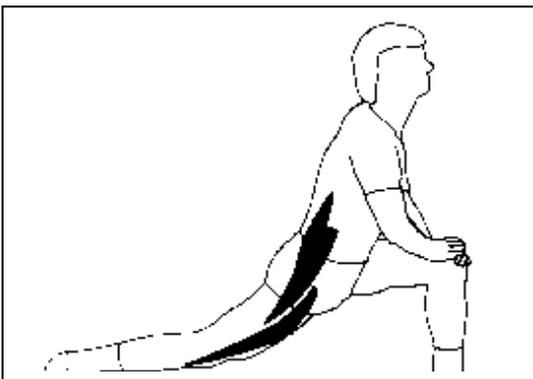
Etirements bras.

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



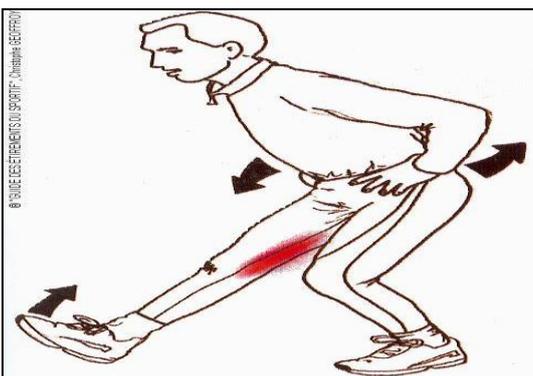
Etirements  
mollets.

3x30'' mollets/30''.  
(soit 30'' mollets (à  
réaliser plusieurs fois), à  
réaliser 3 fois de suite sur  
la même jambe).



Etirements Fentes.

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

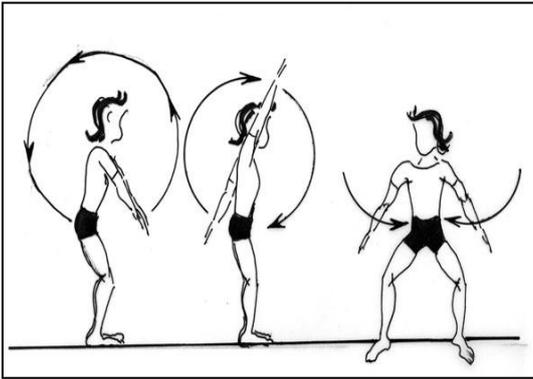


Etirements ischios.

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

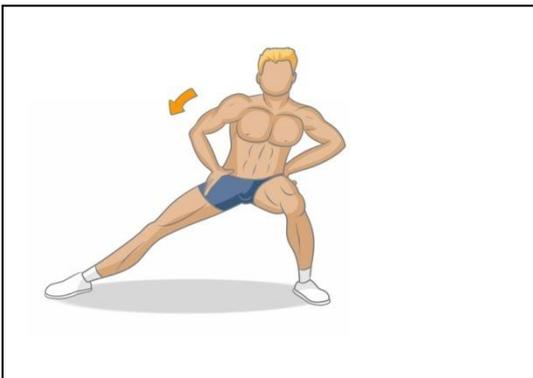
# MARDI

## ETIREMENTS



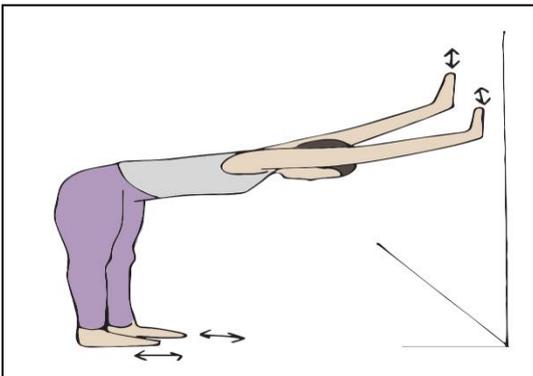
Bras (à réaliser plusieurs fois).

3x30"/30"



Adducteurs.  
Alterner D/G.

3x30"/30"



Epaules.

3x30"/30"

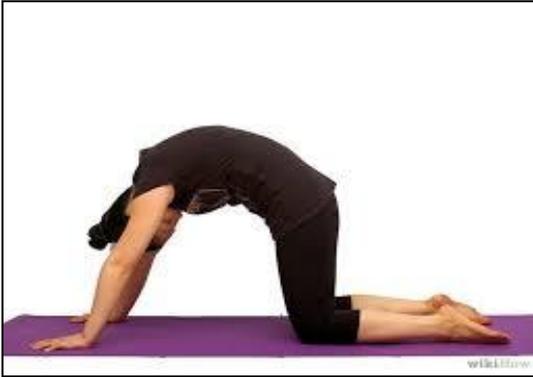


Quadriceps.

3x30"D/30"G

# MERCREDI

## ETIREMENTS



Dos.

3x30''D/30''G



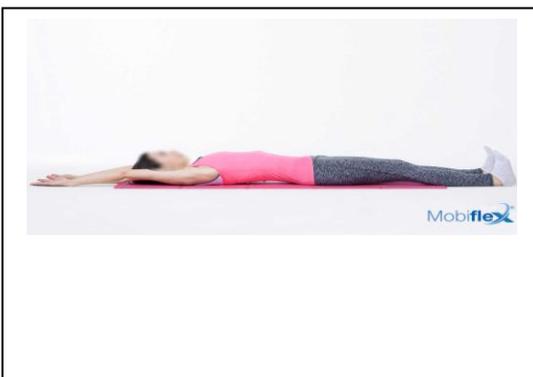
Dos.

3x30''D/30''G



Dos.

3x30''/30''



Etirements  
bras/dos.

3x30''/30''

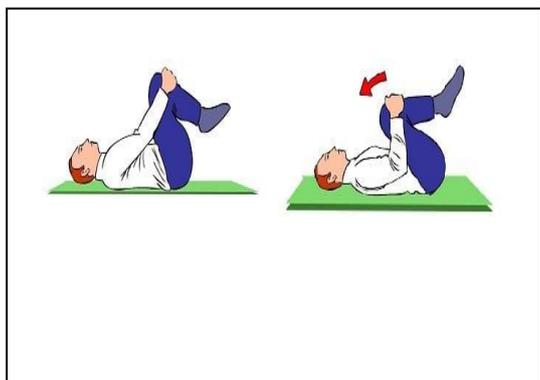
# JEUDI

## ETIREMENTS



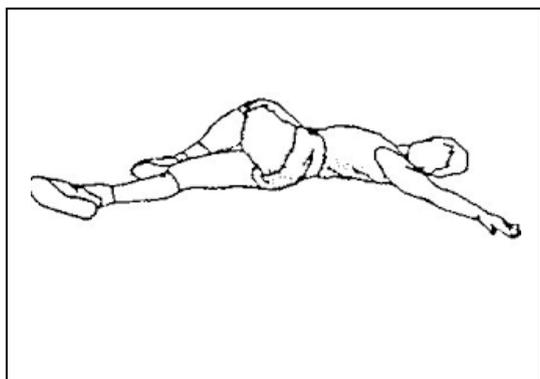
Dos, jambes.

3x30"/30"



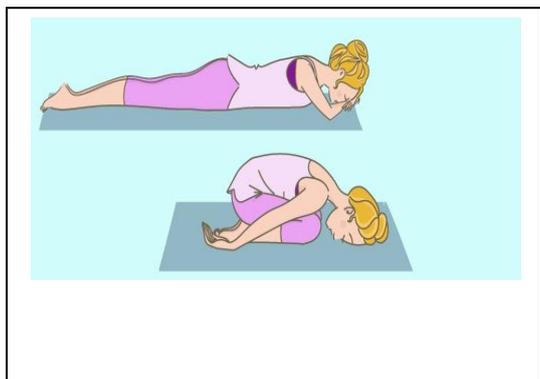
Massage dos.

3x30"/30"



Lombaires alterner  
D/G.

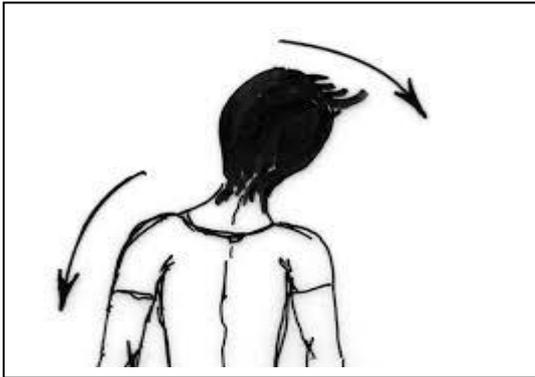
3x30"/30"



Relaxation.

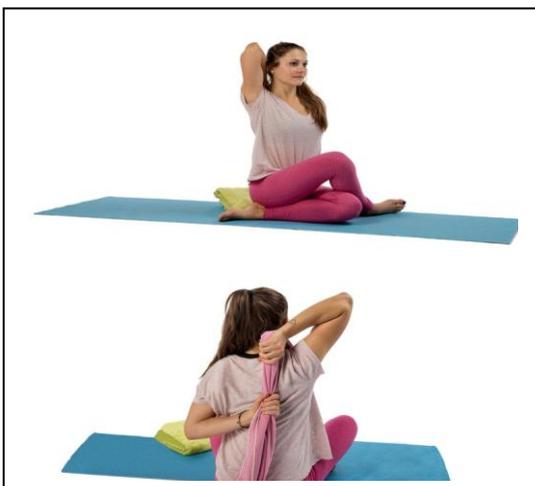
1' à 2'/position.

# VENDREDI ETIREMENTS



Nuque.

3x30''/30''



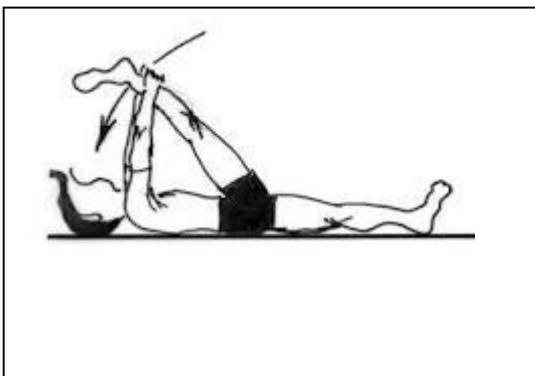
Epaules.

3x30''D/30''G



Lombaire alterner  
D/G.

3x30''/30''

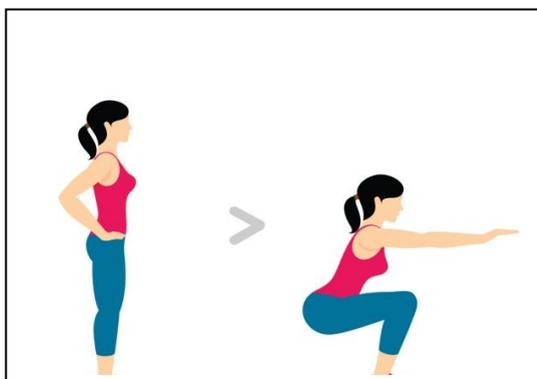


Ischios.

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)**