

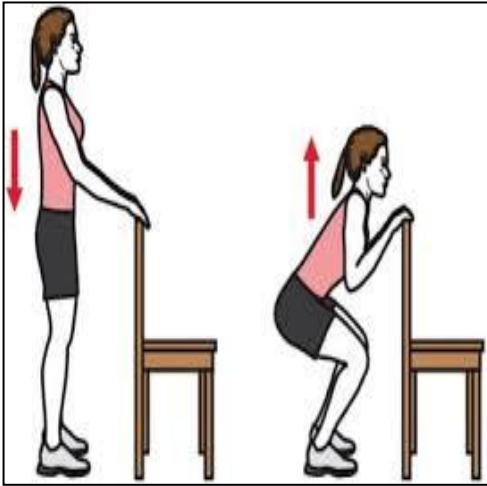
# S12 01/02/21-0702/21 GYM

## ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

### LUNDI



Jambes.

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



Dos/jambes.

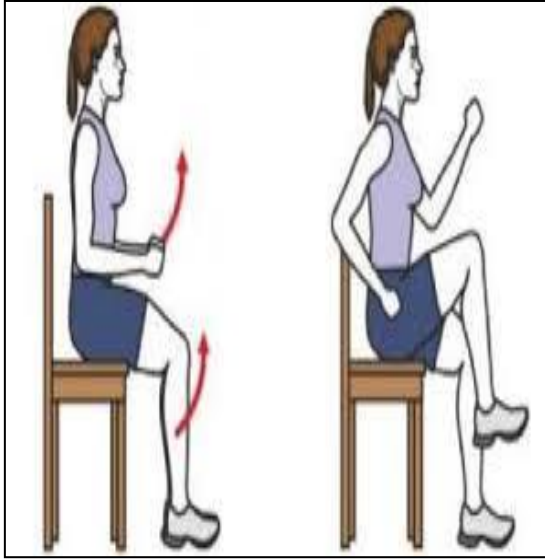
5x30'' alterner  
(D/G)/30'' repos.  
(soit 30'' d'étirements  
(à réaliser plusieurs  
fois), à réaliser 5 fois  
de suite).



Ischios.

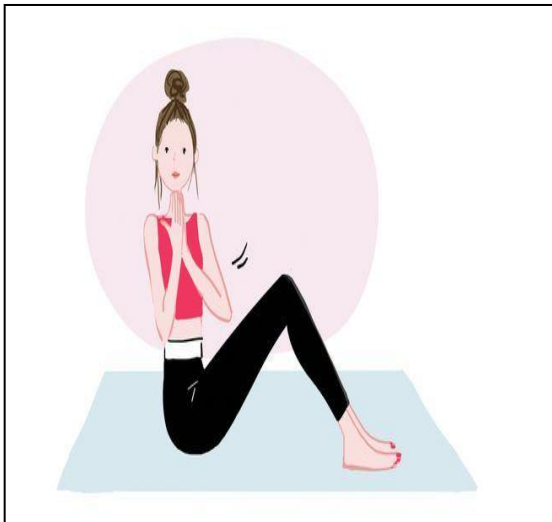
5x30'' alterner  
(D/G)/30''  
(soit 30'' d'étirements  
suivi de 30'' de pause,  
à réaliser 5 fois de  
suite).

# MARDI



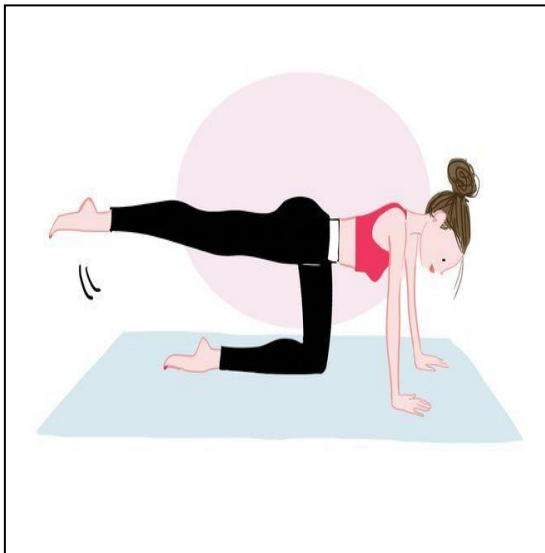
Abdos, (alterner  
D/G).

5x30"/30"



Dos. Alterner  
D/G.

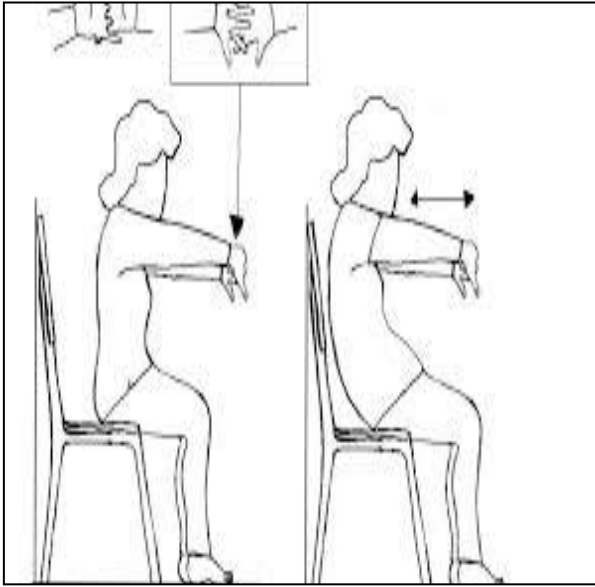
5x30"/30"



Dos/jambes.

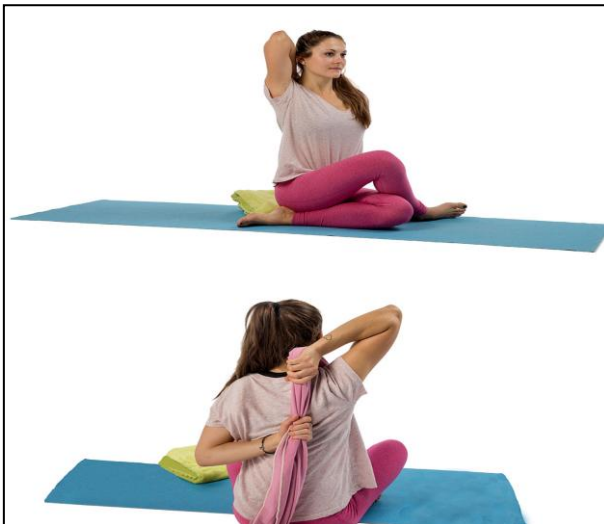
3x30" jbe D/30"  
3x30" jbe G/30"

# MERCREDI



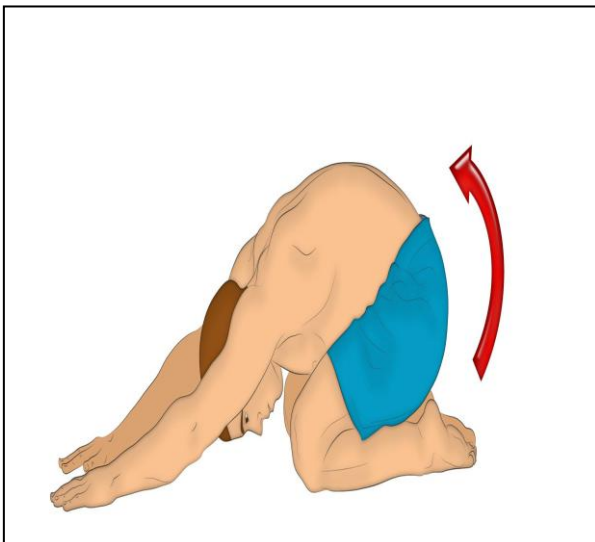
Bras (plusieurs fois).

5x30"/30"



Epaules.

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



Dos.

5x30"/30"

# JEUDI



Jambes (alterner  
D/G).

5x30"/30"



Dos.

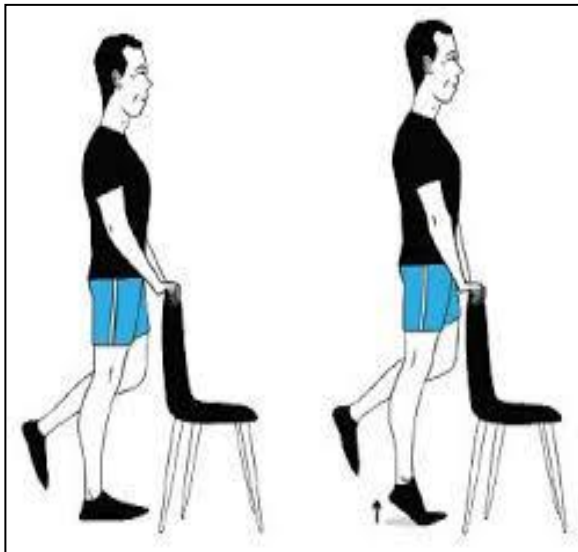
5x30"/30"



Genoux. Alterner  
D/G.

5x30"/30"

# VENDREDI



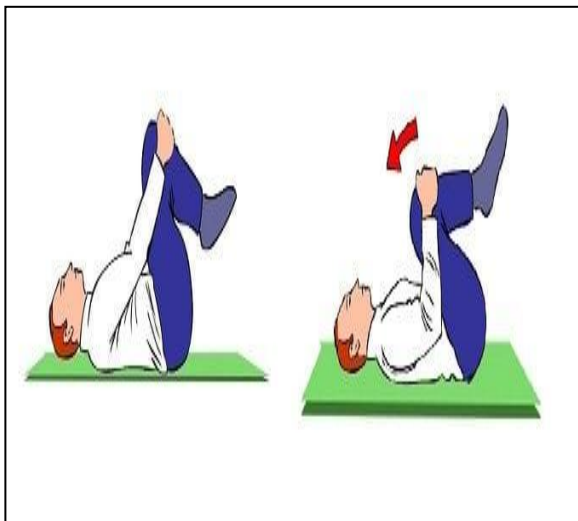
Mollet (Alterner D/G).

5x30"/30"



Fessiers.

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



Dos.

5x30"/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. Alternner marche normal et rapide.

15' marche normal/15' marche rapide.

**ADRIEN ALIX**

**(EDUCATEUR SPORTIF)**