

S13-14 VACANCES DE FÉVRIER 08/02/21 -21/02/21

GYM ENTRETIEN

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

Tout les jours, réaliser 1 exercice.

LUNDI



Gainage ventral.

10x30''/30''
(soit 30'' de gainage
ventral suivi de 30'' de
pause, à réaliser 10 fois
de suite).

MARDI



Squats.

10x30''/30''
(soit 30'' de squats suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 10 fois de
suite).

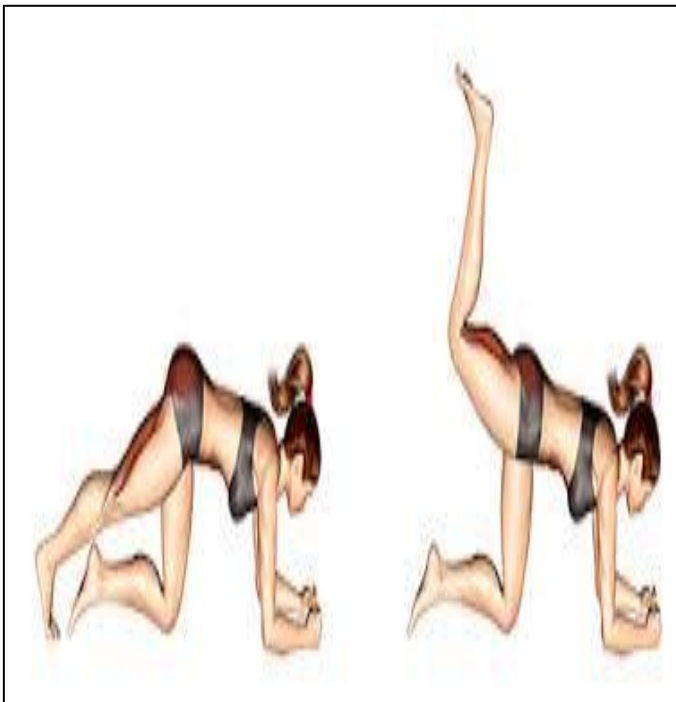
MERCREDI



Dips.

10x30''/30''

JEUDI



Fessiers.

10x30''D/30''G

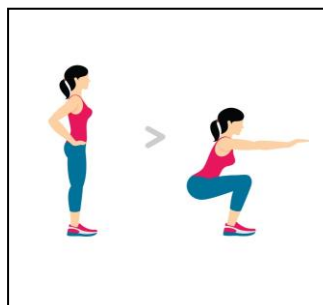
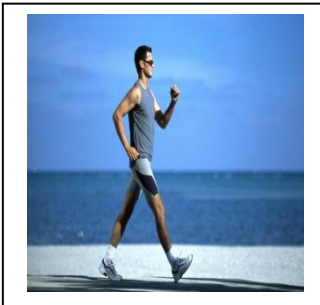
VENDREDI



Etirements
bras/dos/jambes.

10x30''D/30''G

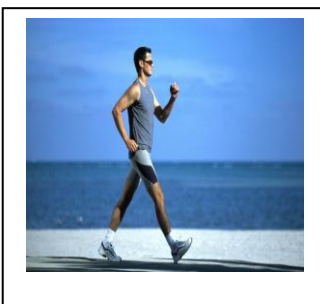
SAMEDI



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

Toutes les 10' faire 20
squats.

DIMANCHE



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

15' marche/15' marche
rapide.

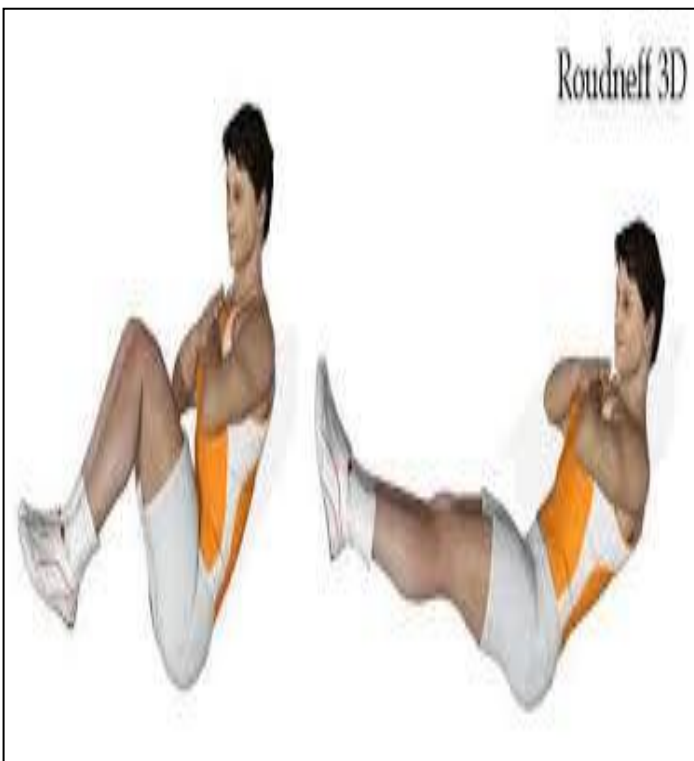
LUNDI



Etirements
ischios.

10x30''D/30''G

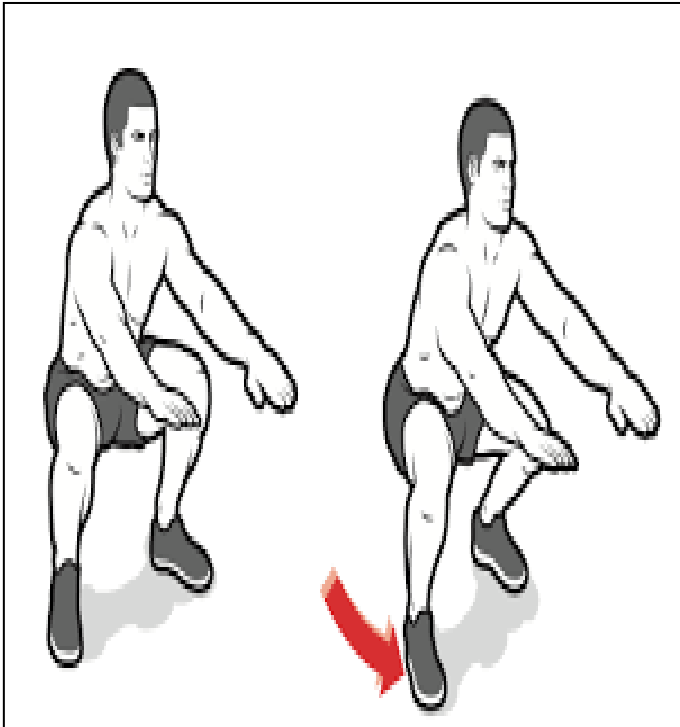
MARDI



Gainage ventral.

10x30''/30''

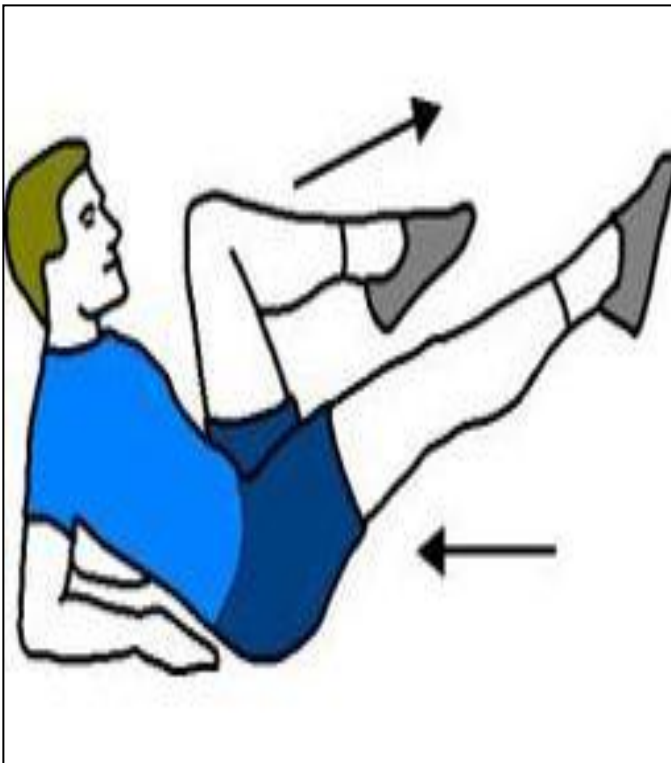
MERCREDI



Marche du monstre.

10x30''/30''

JEUDI



Abdos pédalage.

10x30''/30''

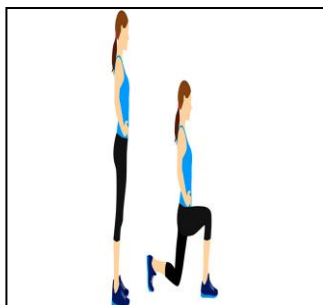
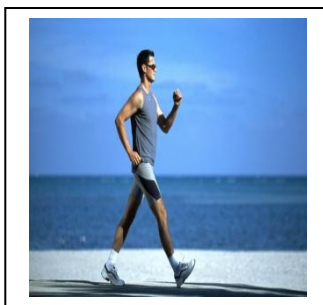
VENDREDI



Bras.

10x30''/30''

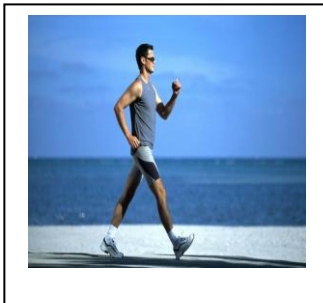
SAMEDI



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

Toutes les 10' faire 20 fentes.

DIMANCHE



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

15' marche/5' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)