

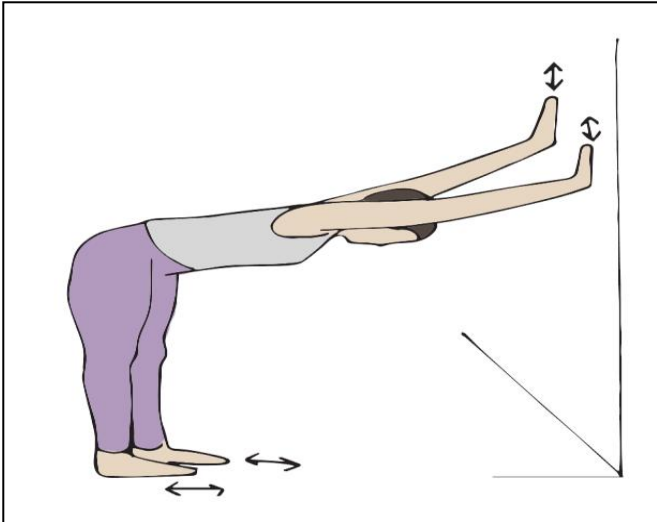
S17 01/03/21-07/03/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

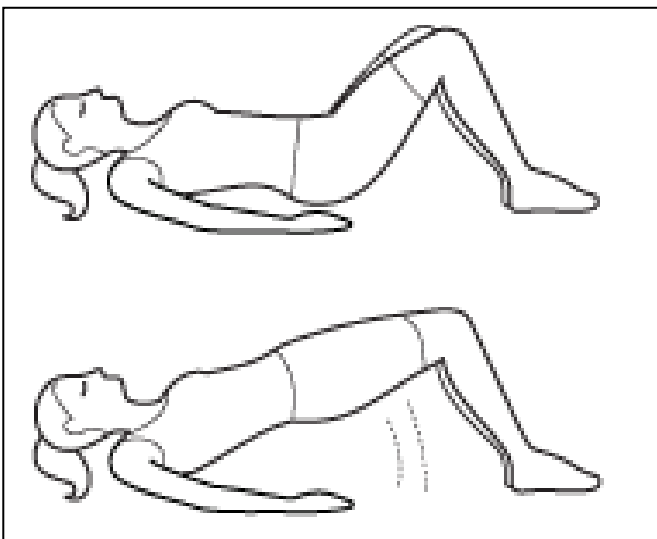
LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras.

8x30''/30''
(soit 30'' étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 5 fois de suite).



Fessiers.

8x30''/30''
(soit 30'' de squats suivi de 30'' de pause, à réaliser 5 fois de suite).

MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras /Dos (à réaliser plusieurs fois).

8x30''/30''

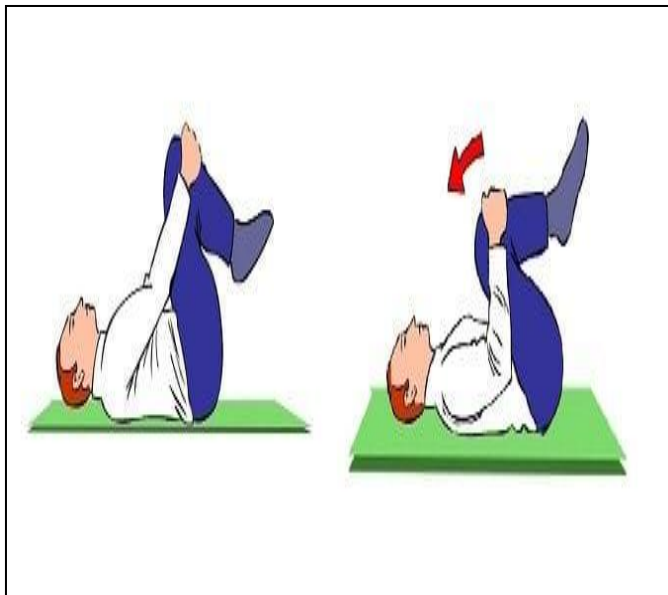


Bras.

8x30''/30''

MERCREDI

(ETIREMENTS)



Etirements dos.

8x30''/30''



Etirements Fessiers.

8x30''/30''

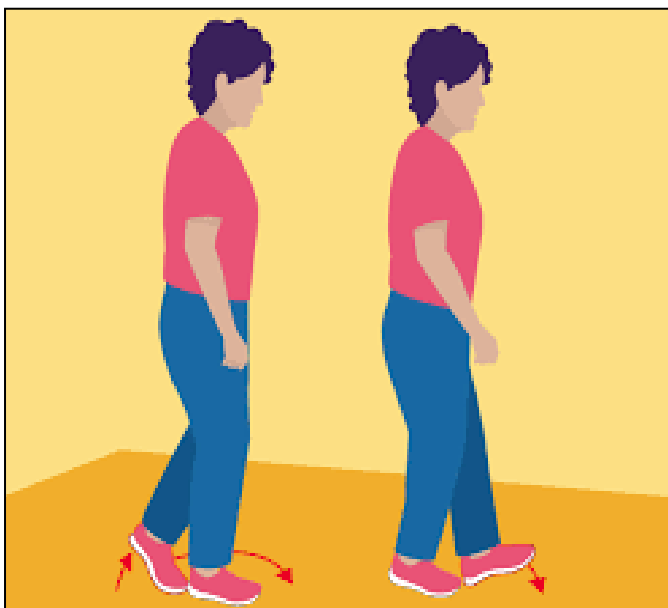
JEUDI

(EQUILIBRE)



Equilibre sur un pied. Alternier D/G.

8x30"/30''



Marcher sur une ligne (regarder loin devant).

8x30"/30''

VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Monter genoux.

8x30''/30''



Adducteurs.

8x30''D/30''G

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)