

S25 26/04/21-02/05/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI

(RENFORCEMENTS)



Jambes.

10x30''/30''
(soit 30'' d'exercice suivi de
30'' de pause, à réaliser 8
fois de suite).

MARDI

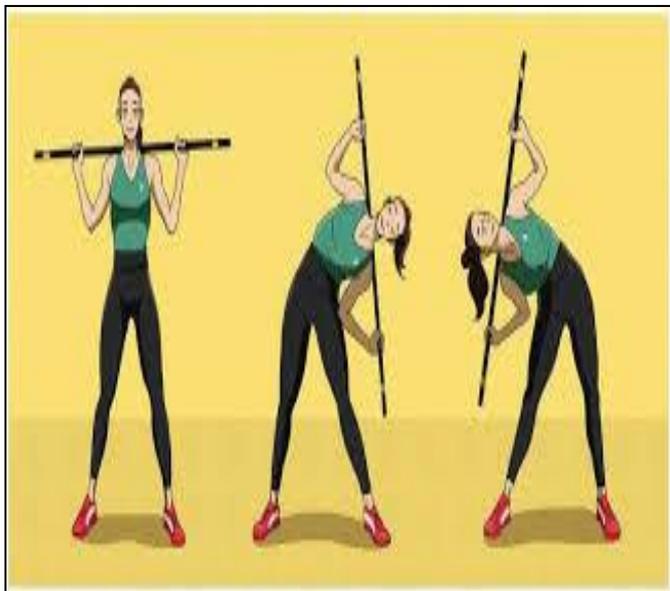
(RENFORCEMENTS)



Bras.

10x30''/30''

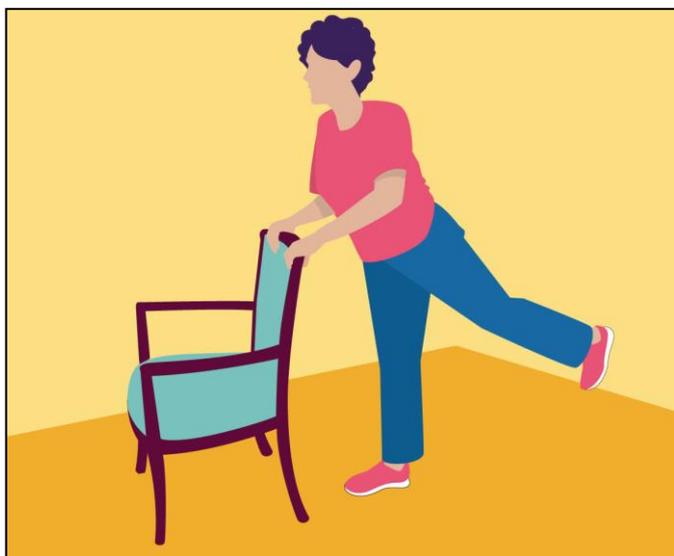
MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements dos/bras.

10x30''/30''

JEUDI (EQUILIBRE)



Equilibre. Alternier D/G. Essayer de ne pas tenir la chaise.

10x30''/30''

VENDREDI

(CARDIO)



Monter genoux en marchant.

10x30"/30"

SAMEDI

(MARCHE)



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

Toutes les 10' marcher rapidement durant 3 minutes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/20'
marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)