

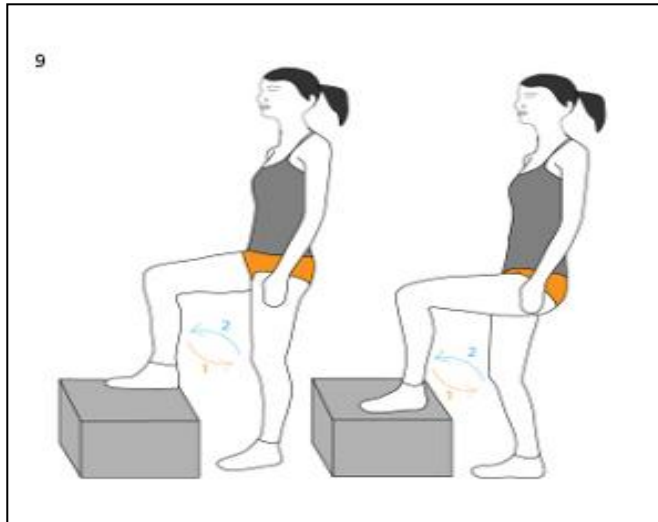
S26 03/05/21-09/05/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI

(RENFORCEMENTS)

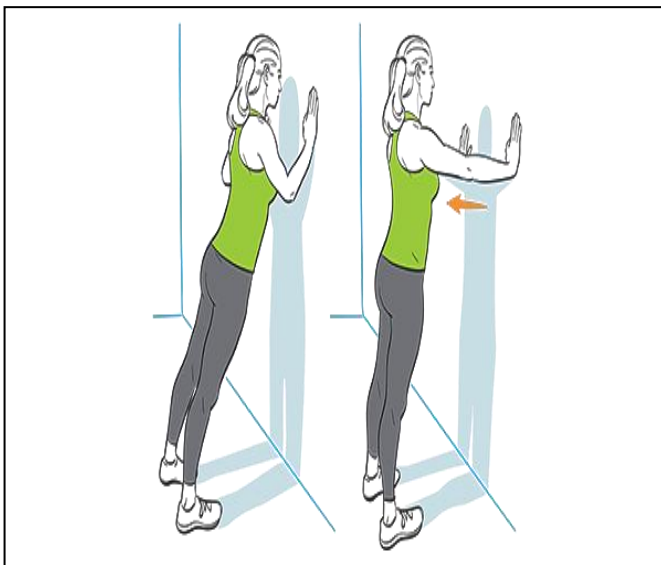


Jambes.

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

MARDI

(RENFORCEMENTS)

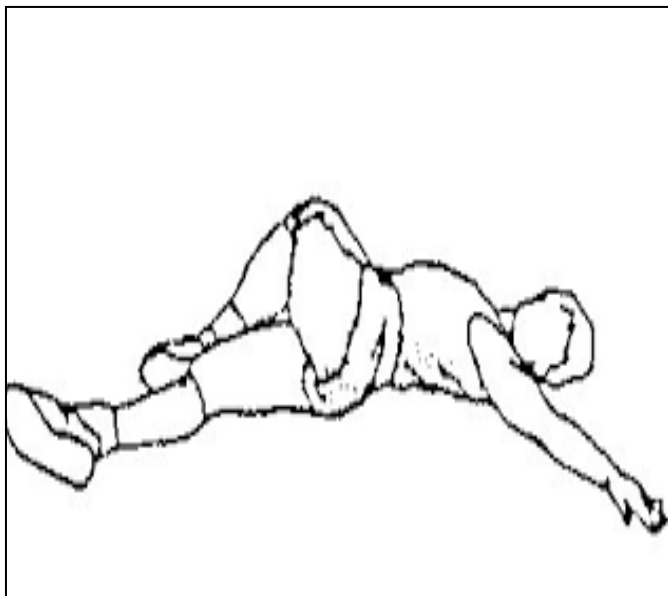


Bras.

10x30"/30"

MERCREDI

(ETIREMENTS)



Etirements dos/bras.

10x30"/30"

JEUDI

(EQUILIBRE)

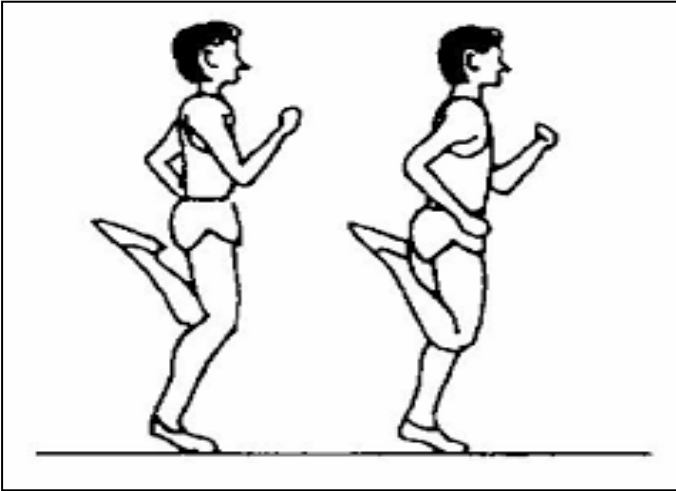


Equilibre fentes
statiques. Alternier
D/G.

10x30"/30"

VENDREDI

(CARDIO)



Talons fesses en marchant.

10x30''/30''

SAMEDI

(MARCHE)



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

Toutes les 10' marcher rapidement durant 3 minutes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/20'
marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)