

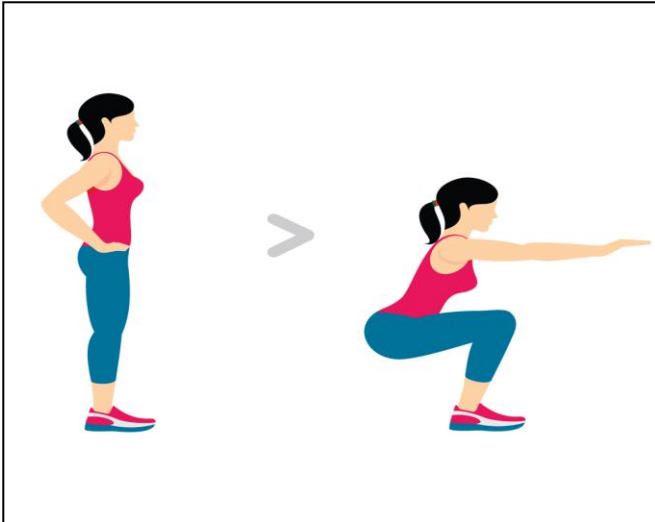
S27 10/05/21-16/05/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI

(RENFORCEMENTS)

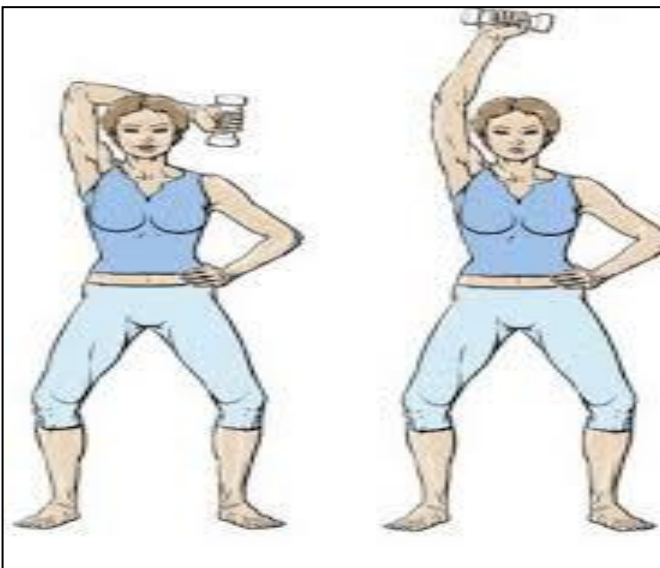


Jambes.

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

MARDI

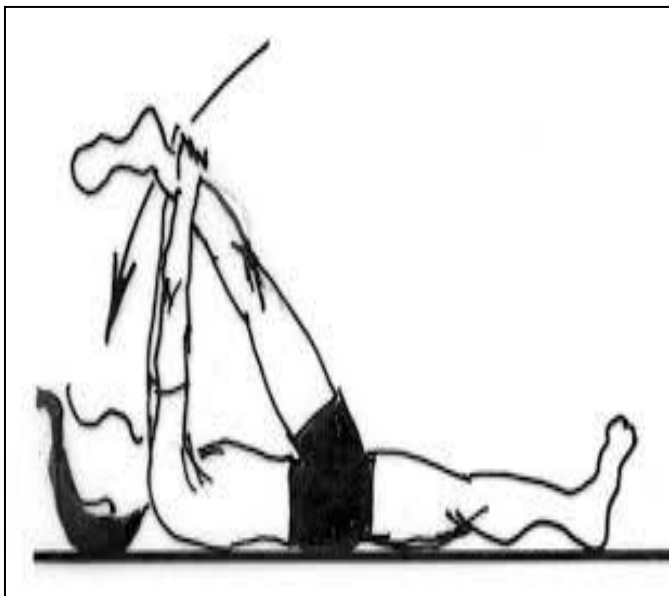
(RENFORCEMENTS)



Bras.

10x30''D/30''G

MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements dos/bras.

10x30''G/30''D

JEUDI (EQUILIBRE)



Equilibre fentes
statiques. Alternier
D/G.

10x30''D/30''G

VENDREDI

(CARDIO)



Marcher sur place.

10x30"/30"

SAMEDI

(MARCHE)



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

Toutes les 10' marcher rapidement durant 5 minutes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/20'
marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)