

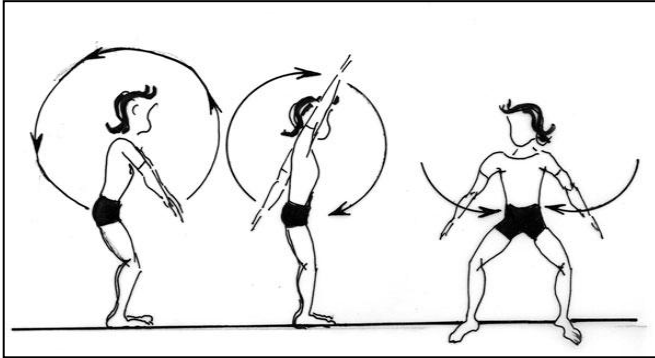
S5 30/11/20-06/12/20 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

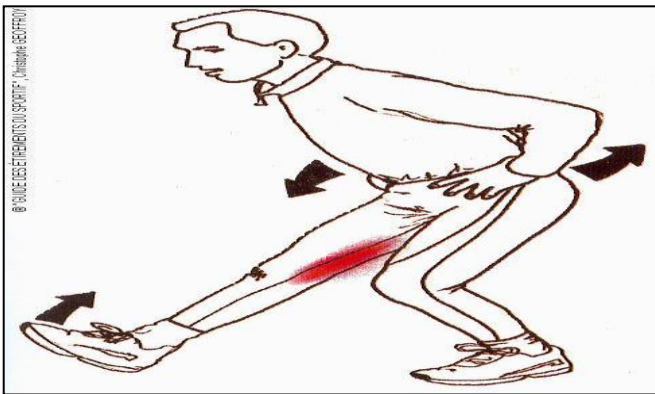
LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras.

3x30"/30"
(soit 30" étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30" de pause, à réaliser 3 fois de suite).



Prendre ischios.

3x30" genoux D / 30" genoux G.
(soit 30" prendre son genoux D (à réaliser plusieurs fois), idem genoux G, à réaliser 3 fois de suite).



Squats.

3x30"/30"
(soit 30" de squats suivi de 30" de pause, à réaliser 3 fois de suite).

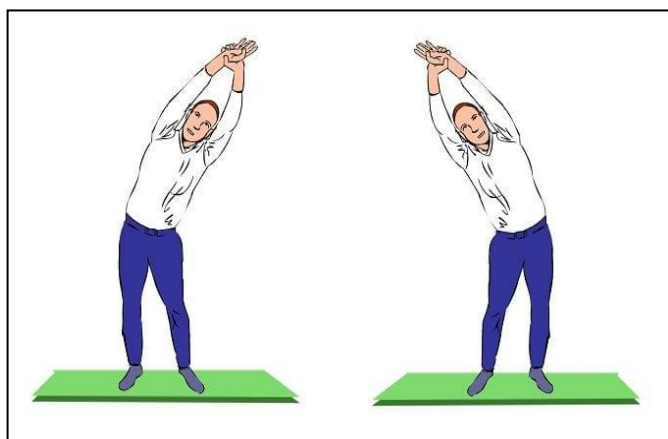


Bras.

3x30"/30"
(soit 30" de pompes suivi de 30" de pause, à réaliser 3 fois de suite).

MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



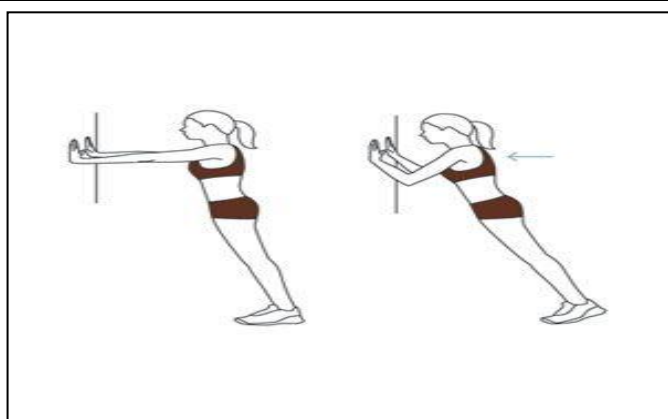
Etirements bras (à réaliser plusieurs fois).

3x30''/30''



Etirements adducteurs. Alternier D/G.

3x30''/30''



Dips.

3x30''/30''

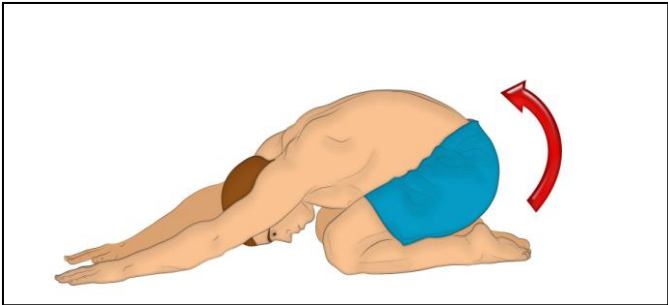
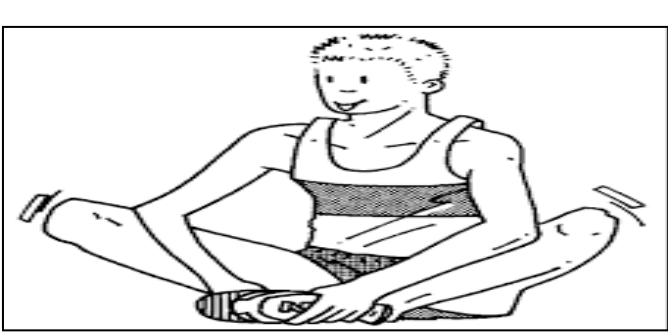
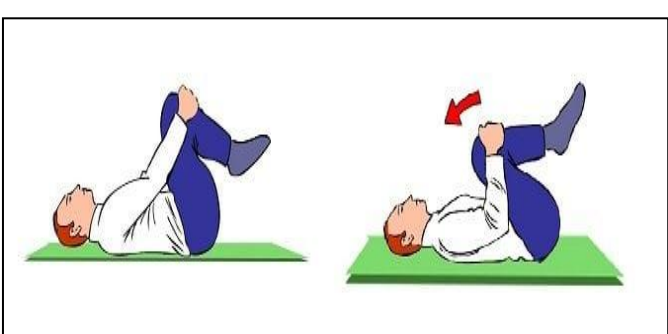

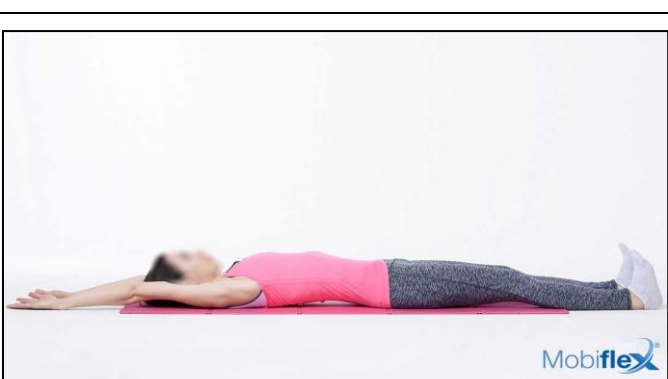


Etirements quadriceps.

3x30''D/30''G

MERCREDI

(ETIREMENTS)

	<p>Etirements quadriceps.</p>	<p>2x30''D/30''G</p>
	<p>Etirements quadriceps et psoas.</p>	<p>2x30''D/30''G</p>
	<p>Etirements ischios.</p>	<p>2x30''/30''</p>
	<p>Etirements adducteurs.</p>	<p>2x30''/30''</p>
	<p>Etirements bras/dos.</p>	<p>2x30''/30''</p>

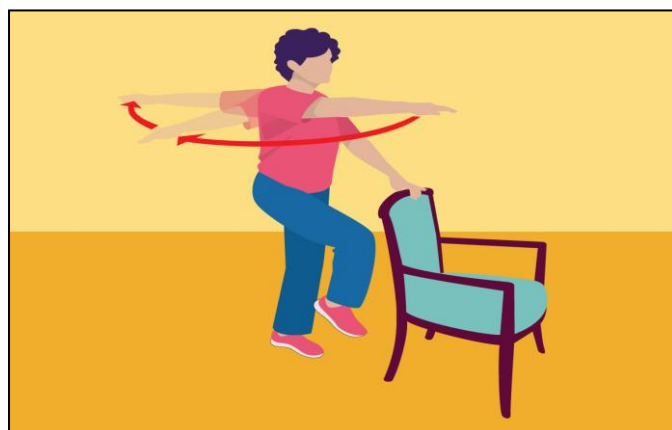
JEUDI

(EQUILIBRE)



Marcher sur pointes de pieds.

3x30"/30"



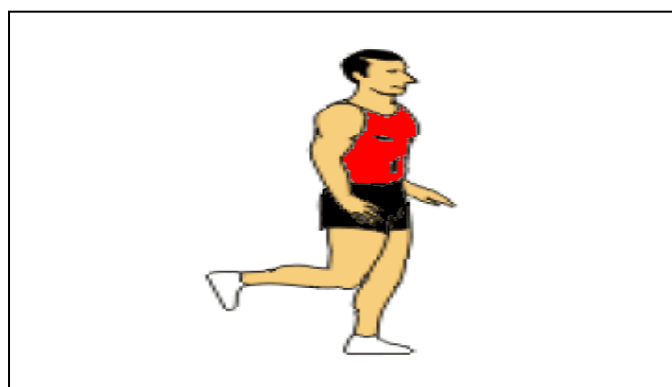
Equilibre sur 1 pied.

3x30"D/30"G



Marcher sur les talons (regarder loin devant).

3x30"/30"



Equilibre sur 1 pied (fixer le regard devant et **essayer de fermer les yeux**).

3x30"D/30"G

VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



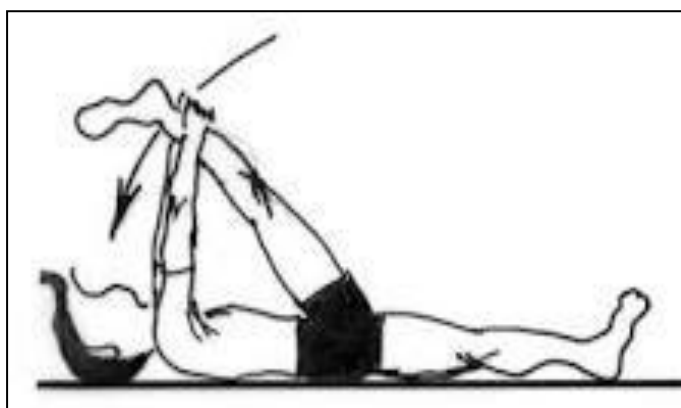
Bras
(écraser/relâcher
ballon).

3x30''/30''



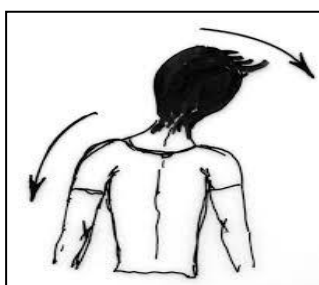
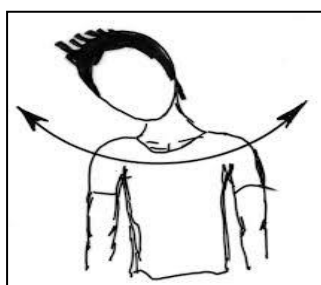
Monter/Descendre.

3x30''/30''



Ischios.

3x30''D/30''G

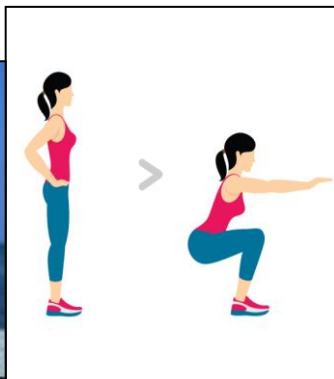


Nuque.

3x30''/30''

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' faire 15 squats.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/5' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)