

Gym entretien

(Semaine 23-29 mars 2020)

Bonne séance à vous.

Echauffement bras :

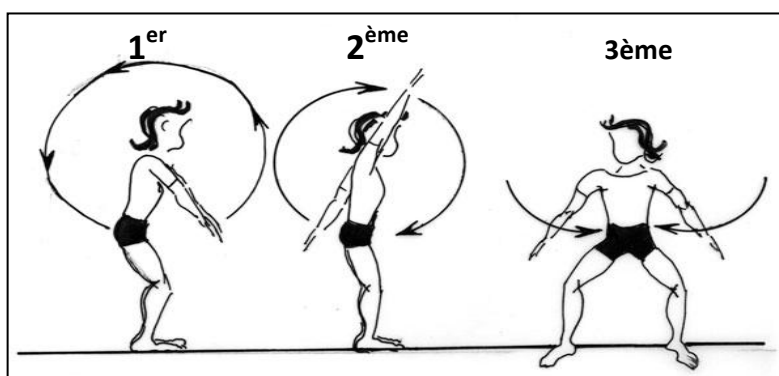
10 x 1^{er} exercice, 10 x 2^{ème} exercice, 10 x 3^{ème} exercice.

1 min de pause.

10 x 1^{er} exercice, 10 x 2^{ème} exercice, 10 x 3^{ème} exercice.

1 min de pause.

10 x 1^{er} exercice, 10 x 2^{ème} exercice, 10 x 3^{ème} exercice.



Hydratez-vous.

Consignes : les changements d'exercice se font sans pause.

2min de pause

Echauffement jambes:

10 x 1^{er} exercice,

10x 2^{ème} exercice,

10x 3^{ème} exercice,

4x 4^{ème} exercice,

10x 5^{ème} exercice,

4x 6^{ème} exercice.

1min de récupération.

10 x 1^{er} exercice,

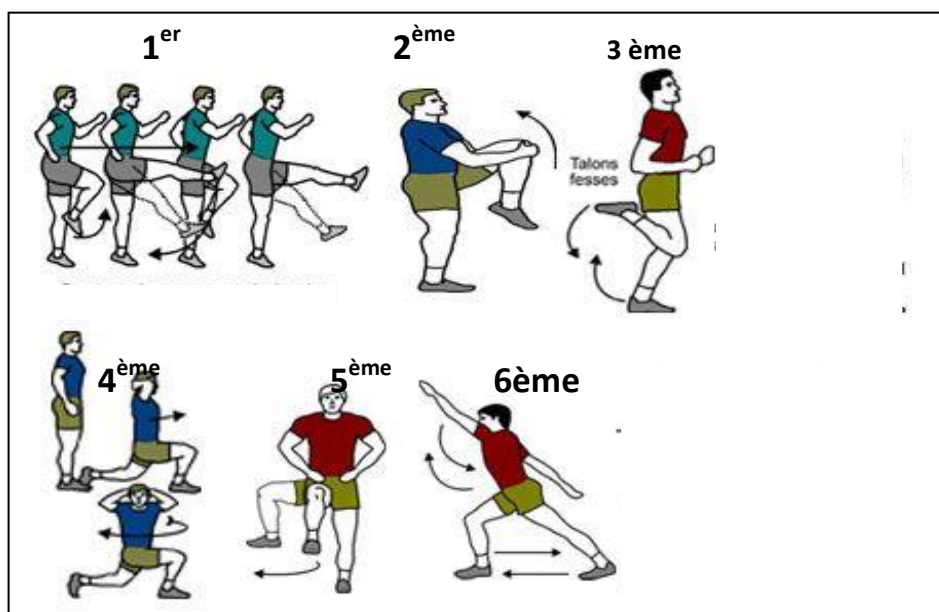
10x 2^{ème} exercice,

10x 3^{ème} exercice,

4x 4^{ème} exercice,

10x 5^{ème} exercice,

4x 6^{ème} exercice.



Hydratez-vous.

Consignes : les changements d'exercices se font sans pause.

3 min de pause.

Renforcement musculaire:

10 Flexions, 10 pompes, 10 fentes avant en alternant D/G..

1 minute de récupération.

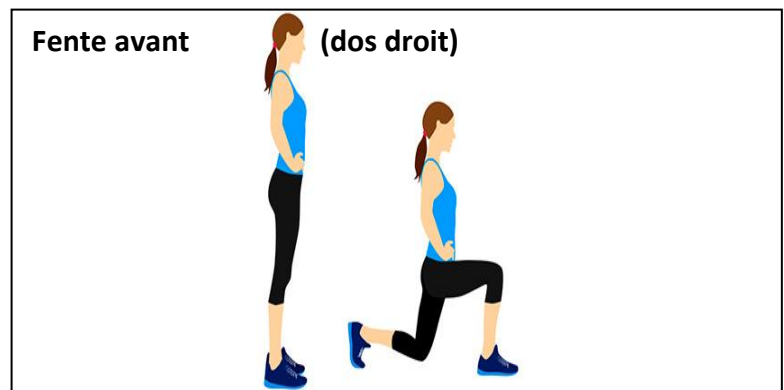
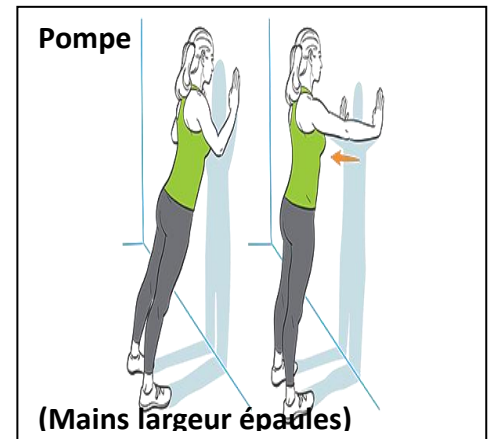
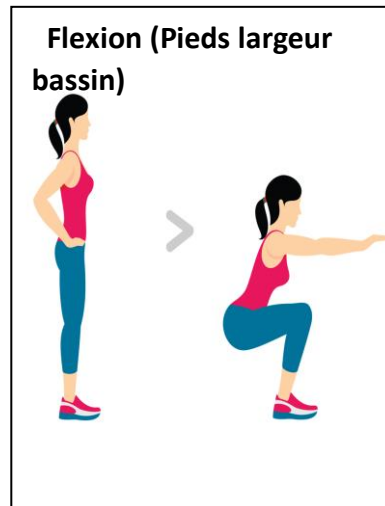
10 Flexions, 10 pompes, 10 fentes avant en alternant D/G..

1 minute de récupération.

10 Flexions, 10 pompes, 10 fentes avant en alternant D/G..

1 minute de récupération.

10 Flexions, 10 pompes, 10 fentes avant en alternant D/G..



Hydratez-vous.

Consignes : les changements d'exercices se font sans pause.

4 min de pause.

Abdominaux :

30 secondes fessier.

30secondes de récupérations.

30 secondes abdominaux enroulement dorsal.

30secondes de récupérations.

30 secondes abdominaux taille de guêpe.

30secondes de récupérations.

30 secondes abdominaux pédalage.

1min30secondes de récupérations.

30 secondes fessier.

30secondes de récupérations.

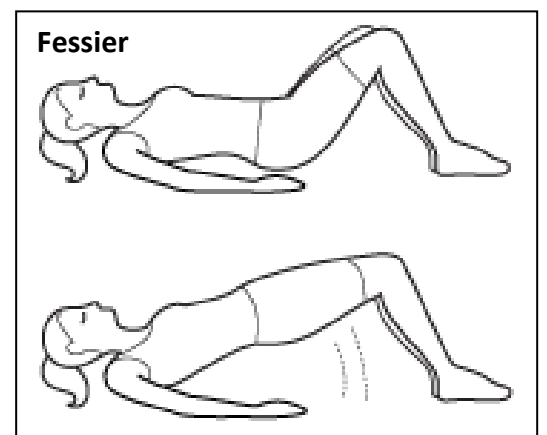
30 secondes abdominaux enroulement dorsal.

30secondes de récupérations.

30 secondes abdominaux taille de guêpe.

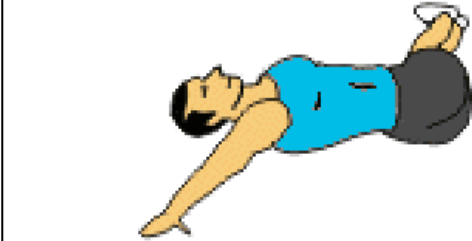
30secondes de récupérations.

30 secondes abdominaux pédalage.

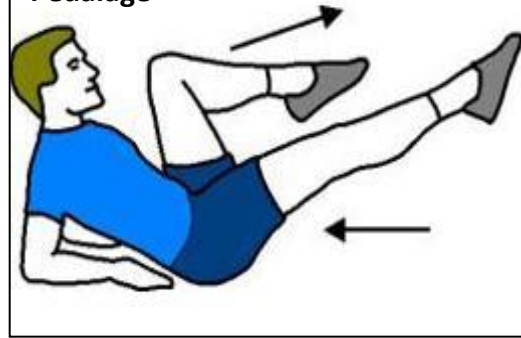


Hydratez-vous

Taille de guêpe



Pédalage



Consignes : Les mouvements doivent s'effectuer lentement.

Étirements au sol sur tapis :

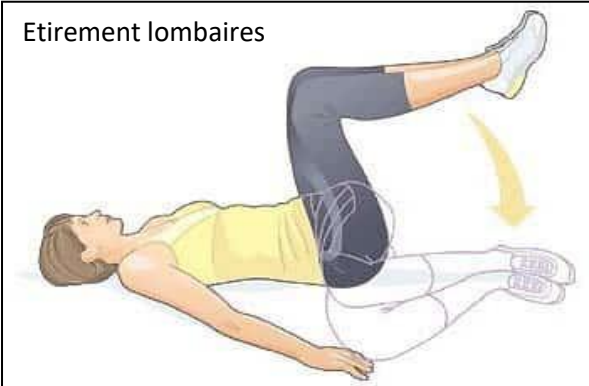
- 30 secondes se grandir.
- 30 secondes étirements lombaires.
- 30 secondes massage dos.
- 30 secondes étirements jambes. (alterner D/G)
- 30 secondes étirements cuisses. Allonger au sol sur le côté. (alterner D/G)
- 1 minute de pause.
- 30 secondes se grandir.
- 30 secondes étirements lombaires.
- 30 secondes massage dos.
- 30 secondes étirements jambes. (alterner D/G)
- 30 secondes étirements cuisses. Allonger au sol sur le côté. (alterner D/G)
- 1 minute de pause.
- 30 secondes étirements dos.

Se grandir

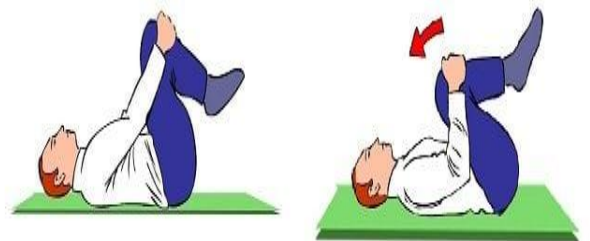


Mobiflex

Étirement lombaires



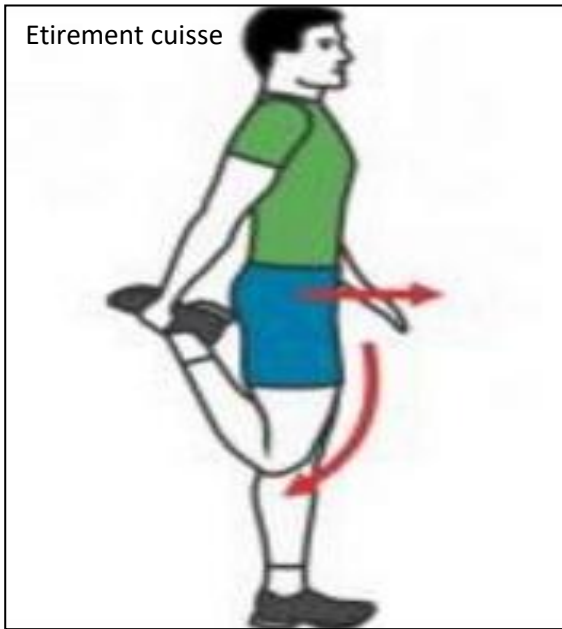
Massage dos



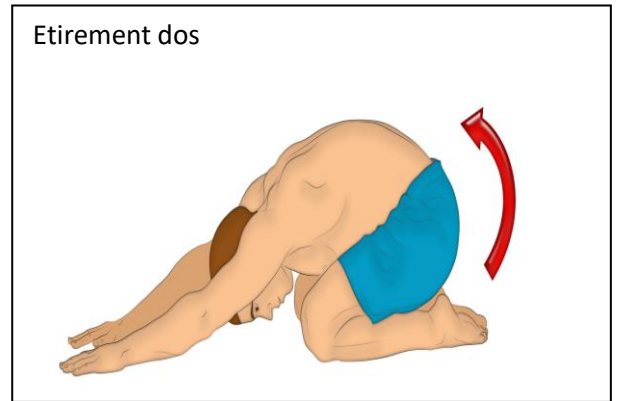
Étirement jambes



Etirement cuisse



Etirement dos



Fin de séance.

A bientôt ;

Adrien ALIX