

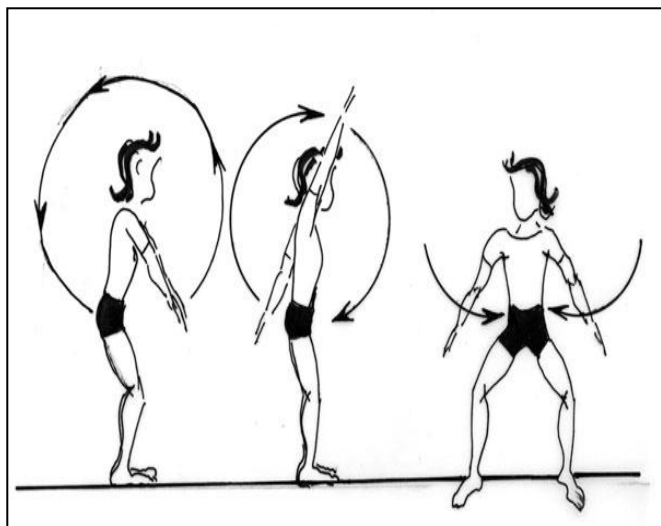
# S18 08/03/21-14/03/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

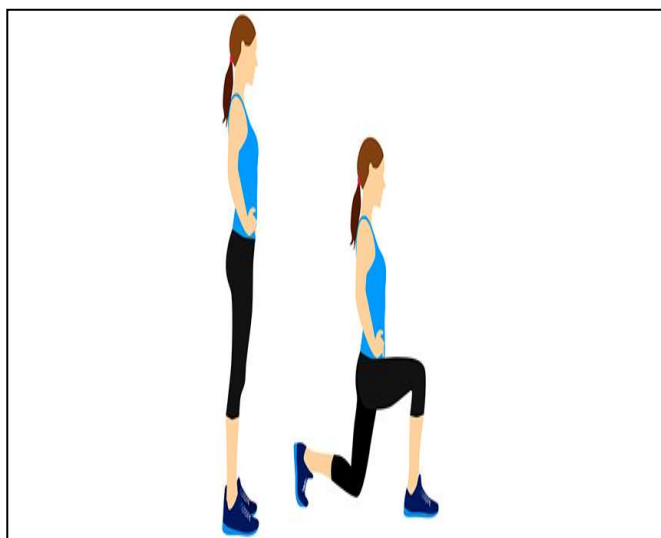
## LUNDI

### (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras.

8x30''/30''  
(soit 30'' étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 8 fois de suite).



Fente avant.

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

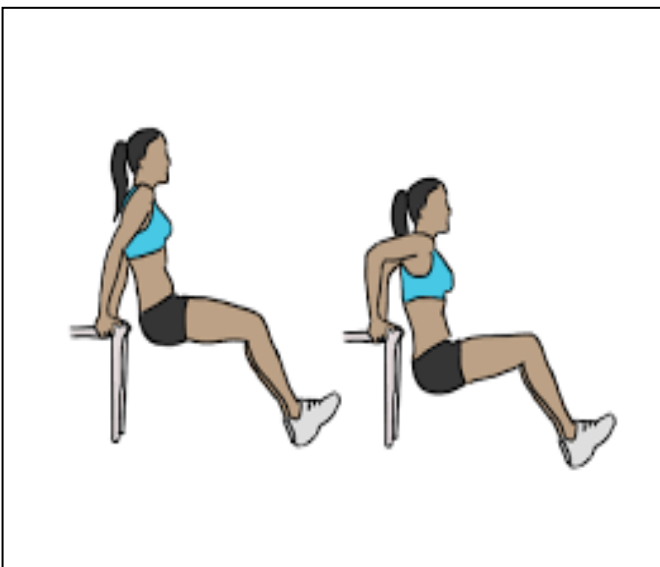
# MARDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras /Dos (à réaliser plusieurs fois).

8x30''/30''

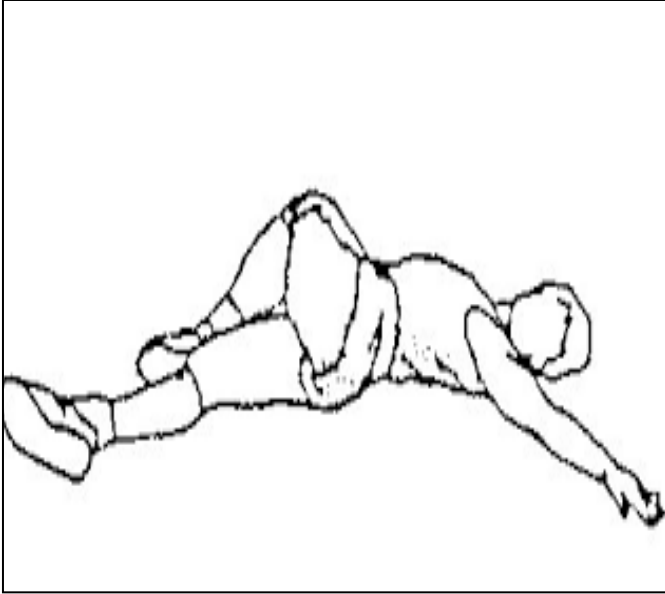


Bras.

8x30''/30''

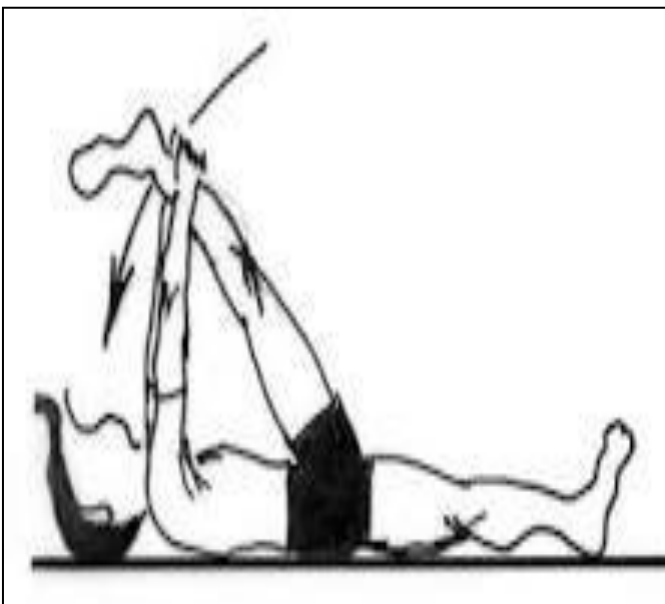
# MERCREDI

## (ETIREMENTS)



Etirements dos.

8x30''/30''



Etirements ischios.

8x30''/30''

# JEUDI (EQUILIBRE)



Equilibre sur un pied. Alternier D/G.

8x30"/30"

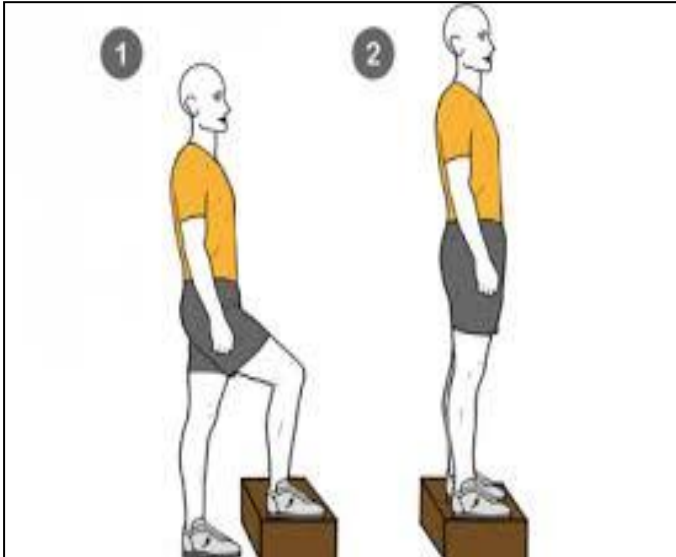


Marcher sur les talons (regarder loin devant).

8x30"/30"

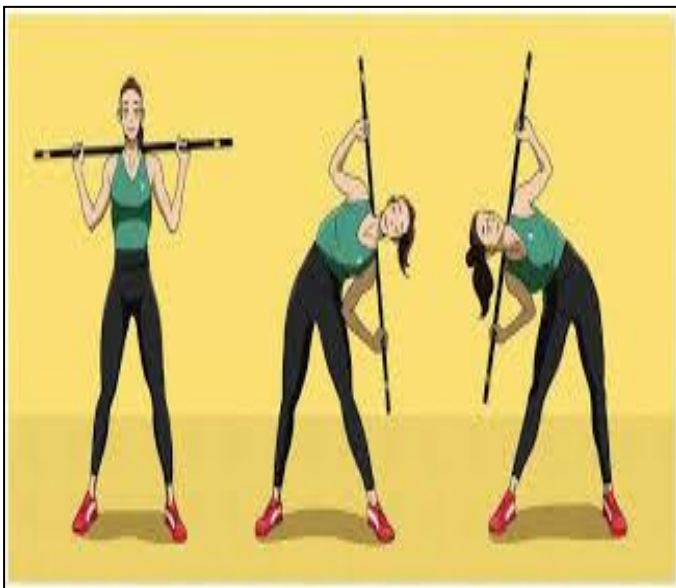
# VENDREDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Monter descendre  
marche.

8x30''/30''



Etirements dos.

8x30''D/30''G

# **SAMEDI**

## **(MARCHE/RENFORCEMENT)**



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

Toutes les 10' faire équilibre jambe D puis jambes G 30''.

# **DIMANCHE**

## **(MARCHE ACTIVE)**



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

15' marche normal/15' marche rapide.

# **ADRIEN ALIX**

## **(EDUCATEUR SPORTIF)**