

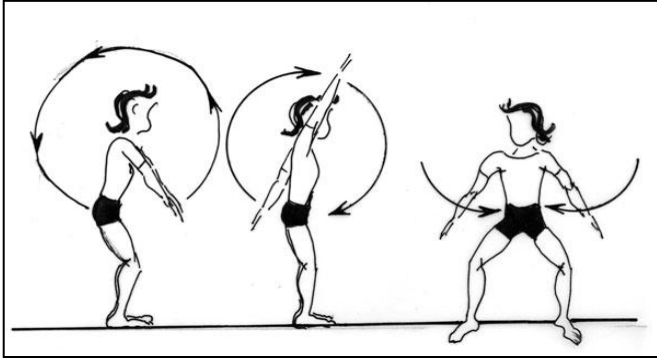
S11 25/01/21-31/01/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 3 exercices.

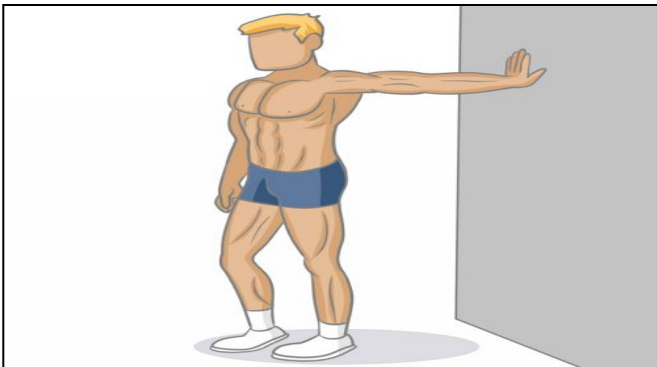
LUNDI

(BRAS)



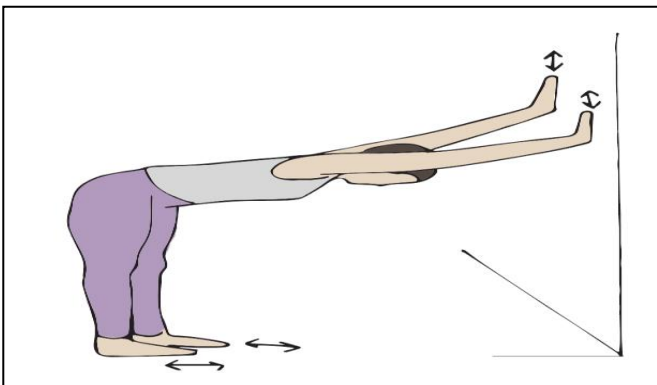
Etirements bras.

5x30''/30''
(soit 30'' étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 3 fois de suite).



Epaules.

5x30''D/30''G
(soit 30'' d'étirements épaules D, idem épaules G, à réaliser 5 fois de suite).



Bras.

5x30''/30''
(soit 30'' d'étirements bras suivi de 30'' de pause, à réaliser 5 fois de suite).

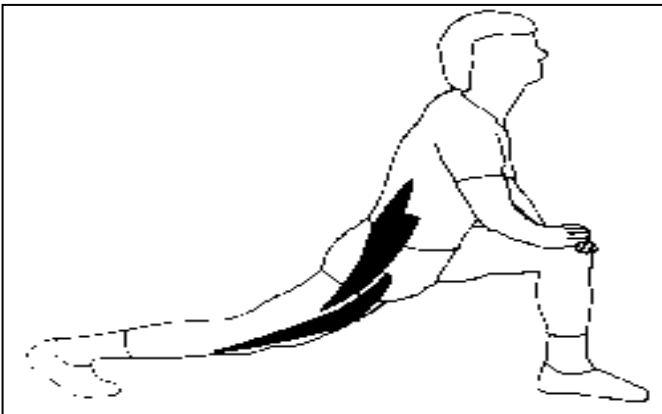
MARDI

(JAMBES)



Quadriceps.

5x30'' D/30''G



Psoas.

5x30''D/30'G'

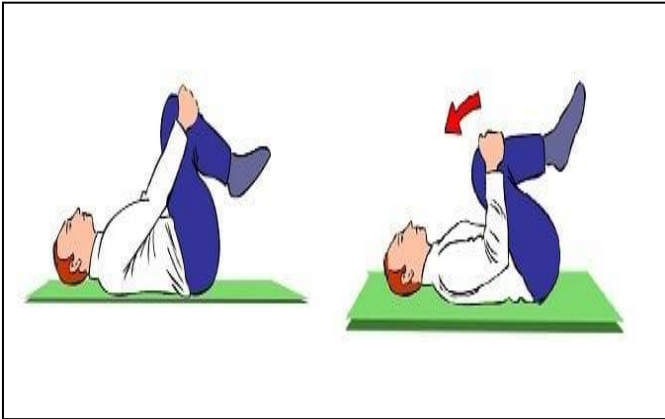


Ischios.

5x30''/30''

MERCREDI

(DOS)



Dos.

5x30"/30''



Dos.

5x30"/30''

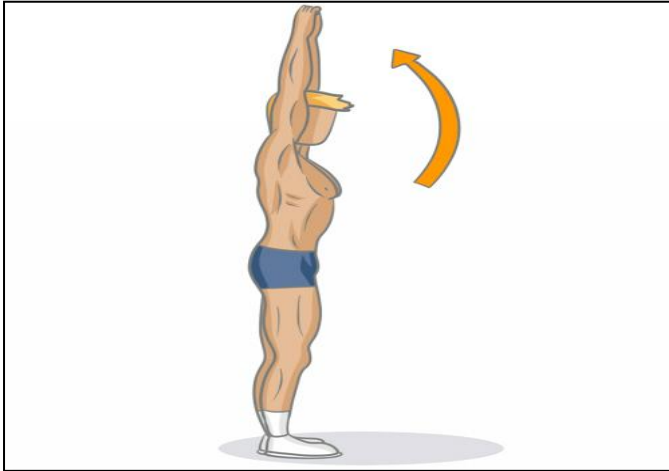


Dos.

5x30"/30''

JEUDI

(BRAS/JAMBES/DOS)



Bras.

5x30''/30''



Ischios/Dos.(Alternen
D/G)

5x30''/30''G

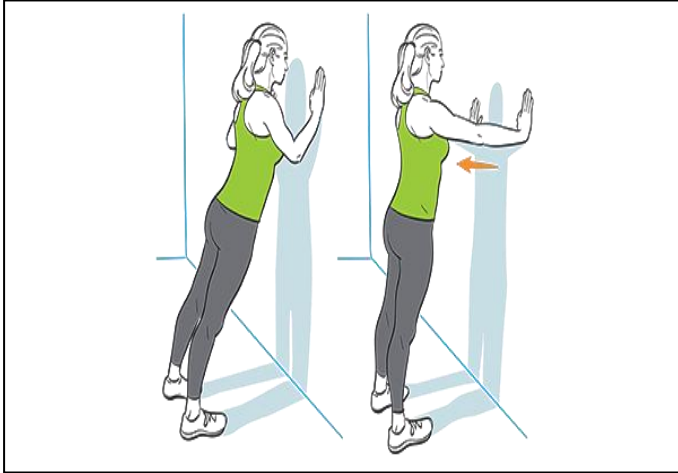


Mollets.

5x30''D/30''G

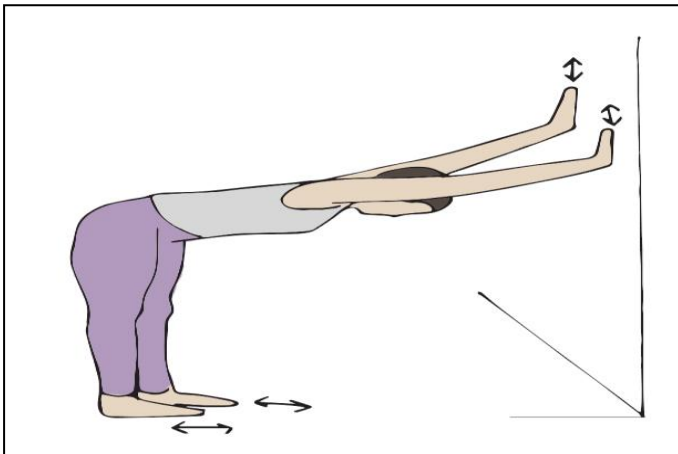
VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Pompes.

5x30''/30''



Etirements bras.

5x30''/30''



Squats.

5x30''/30''

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' faire 20 fentes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/10' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)