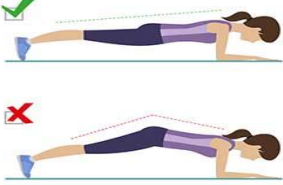


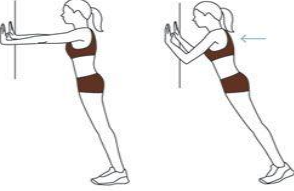
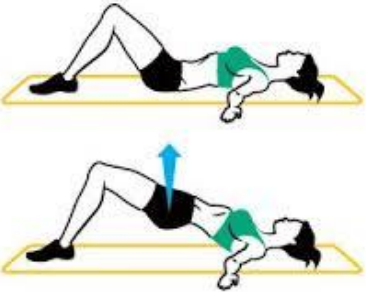


S1 02/11/20-08/11/20

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

LUNDI

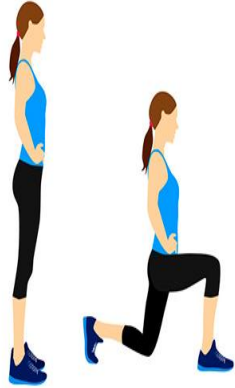
	Gainage ventral.	2x30''/30'' (soit 30'' de gainage ventral suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Squats.	2x30''/30'' (soit 30'' de squats suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Gainage dorsal.	2x30''/30'' (soit 30'' de gainage dorsal suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Pompes.	2x30''/30'' (soit 30'' de pompes suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Fessiers.	2x30''/30'' (soit 30'' de lever et descente de bassin suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).

MARDI



Gainage ventral.

2x30''/30''



Fentes avant.
Alterner D/G.

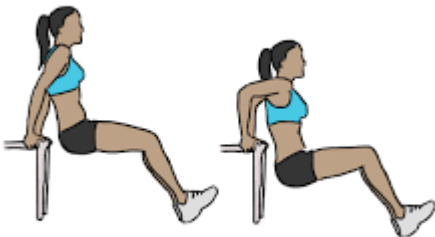
2x30''/30''

ROUDNEFF



Gainages costal
Alterner D/G.

30''côté Droit/30''côté
Gauche



Dips.

2x30''/30''



Fessiers.

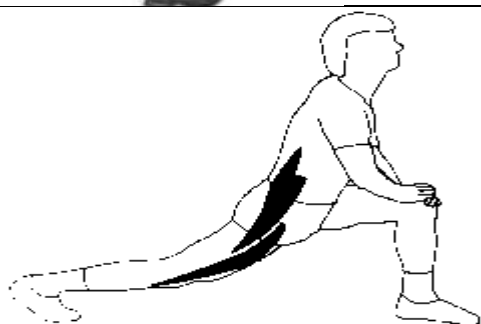
2x30''D/30''G

MERCREDI



Etirements
quadriceps.

2x30''D/30''G



Etirements
quadriceps et
psoas.

2x30''D/30''G



Etirements
ischios.

2x30''/30''



Etirements
adducteurs.

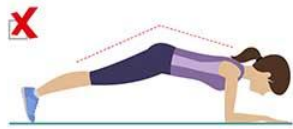
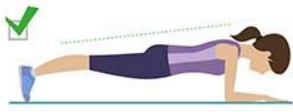
2x30''/30''



Etirements
bras/dos

2x30''/30''

JEUDI



Gainage ventral.

3x30''/30''



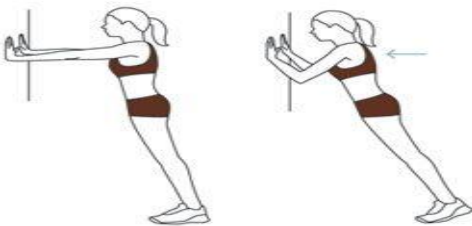
Squats.

3x30''/30''



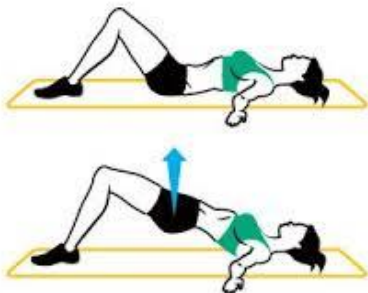
Gainage dorsal.

3x30''/30''



Pompes.

3x30''/30''



Fessiers.

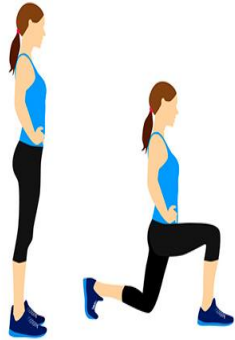
3x30''/30''

VENDREDI



Gainage ventral.

3x30''/30''



Fentes avant.
Alterner D/G.

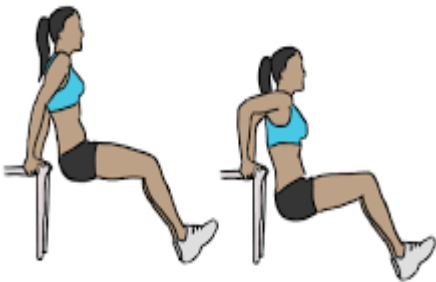
3x30''/30''

ROUDNEFF



Gainage costal.
Alterner D/G.

2x30''D/30''G



Dips.

3x30''/30''



Fessiers.

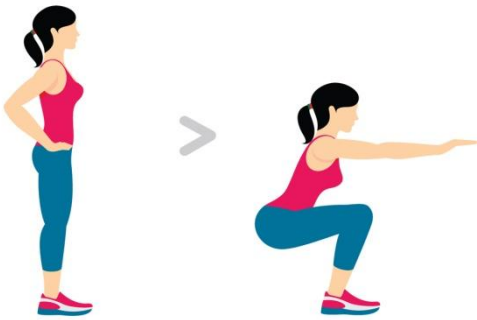
2x30''D/30''G

SAMEDI



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

Toutes les 10' faire 10 squats.



DIMANCHE



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

10' marche/5' marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)