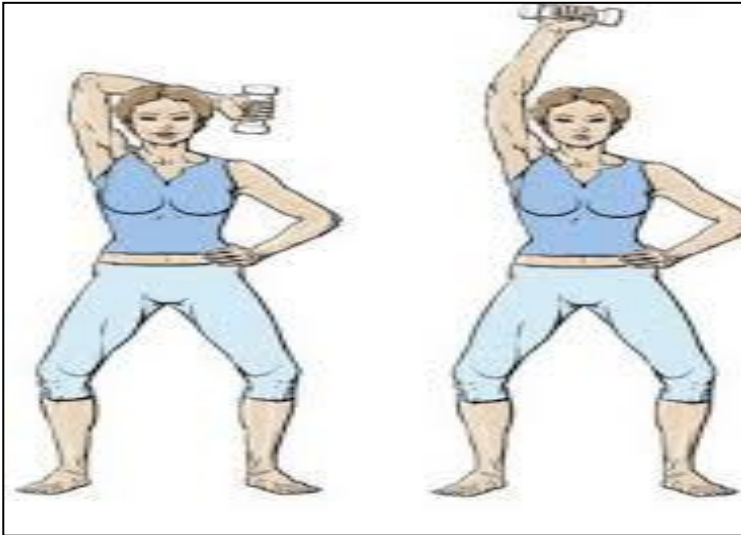


S21 29/03/21-04/04/21 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI (RENFO)



Bras.

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



Fentes.

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

MARDI (RENFO)



Bras.

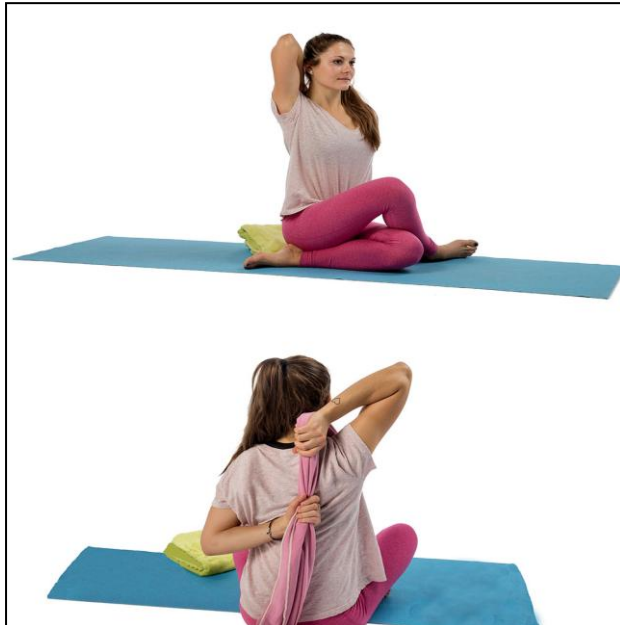
8x30''/30''



Fente + abdos.

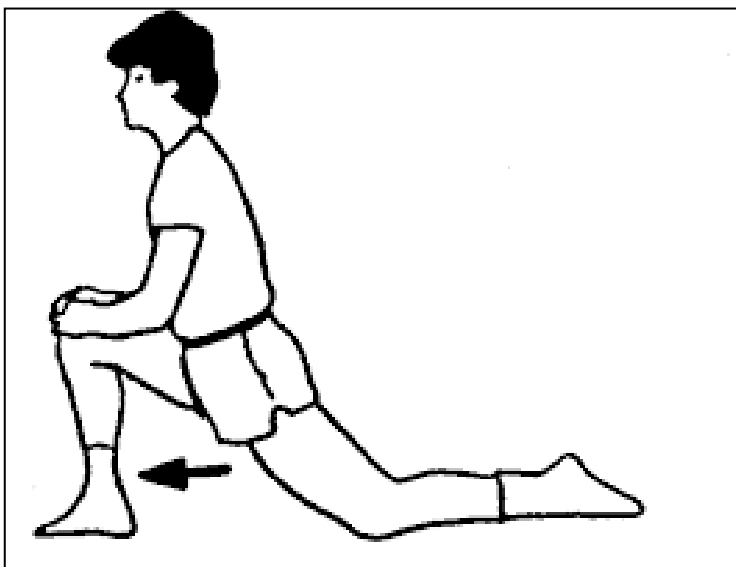
8x30''D/30''G

MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements bras.

8x30''D/30''G.



Etirements jambes.

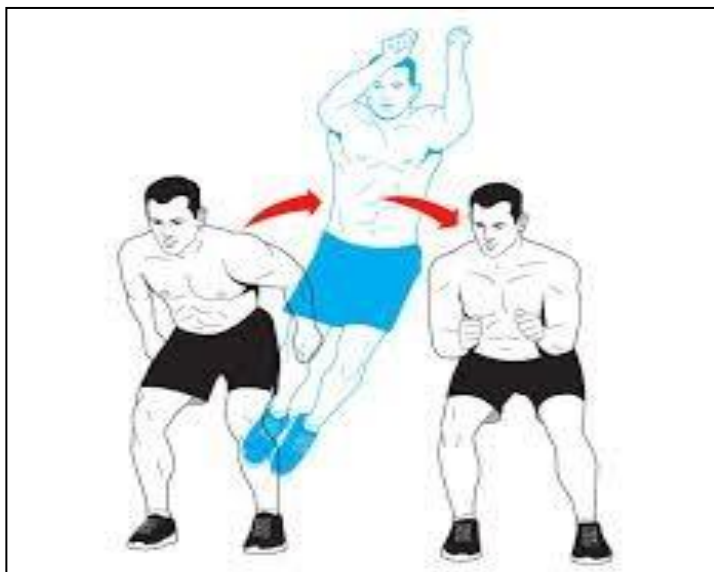
8x30''/30''

JEUDI (CARDIO)



Ice man.

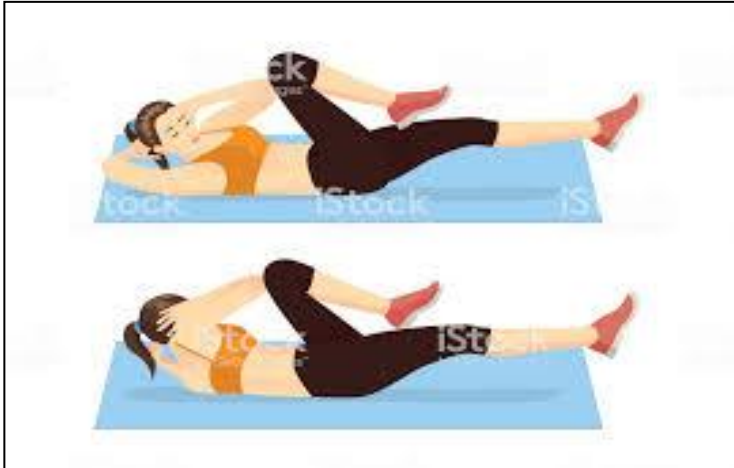
8x30''/30''



Sauts latéraux.

8x30''/30''

VENDREDI (ABDOS/DOS)



Abdos.

8x30"/30''



Dos, alterner D/G.

8x30"/30''

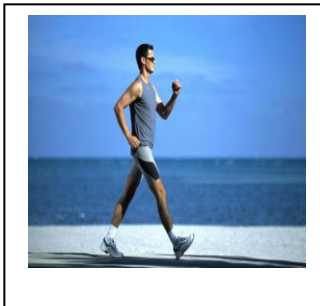
SAMEDI (MARCHE/RENFO)



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

Toutes les 15' faire 1' de course rapide.

DIMANCHE (MARCHE/FOOTING)



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

15' marche/15' marche rapide ou course footing.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)