

S21 29/04/21-04/04/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Bras.

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

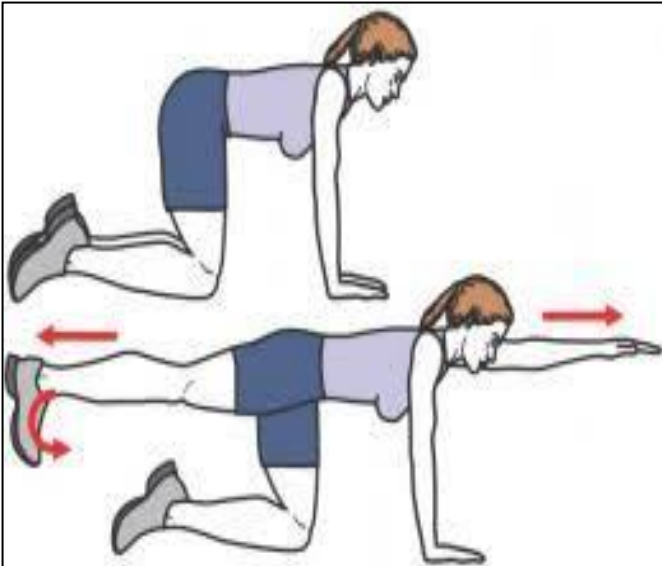


Fentes, Alternier
D/G.

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

MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Bras/jambes,
alterner D/G.

8x30''/30''



Bras/jambes,
alterner D/G.

8x30''/30''

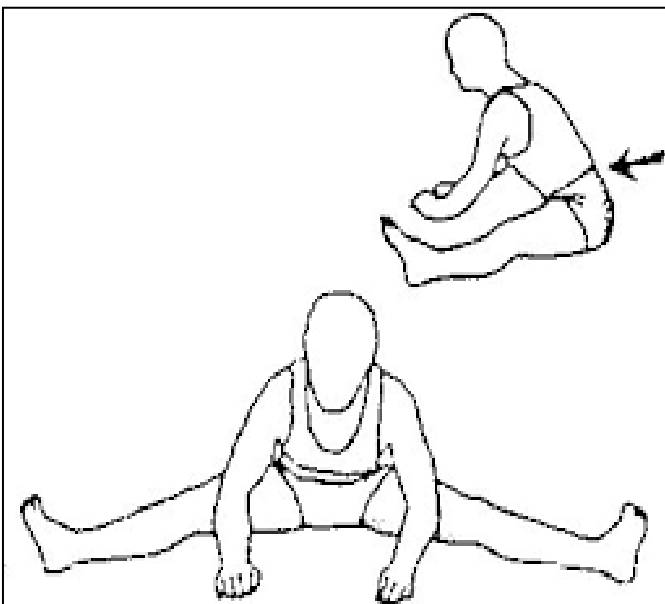
MERCREDI

(ETIREMENTS)



Etirements dos/bras.

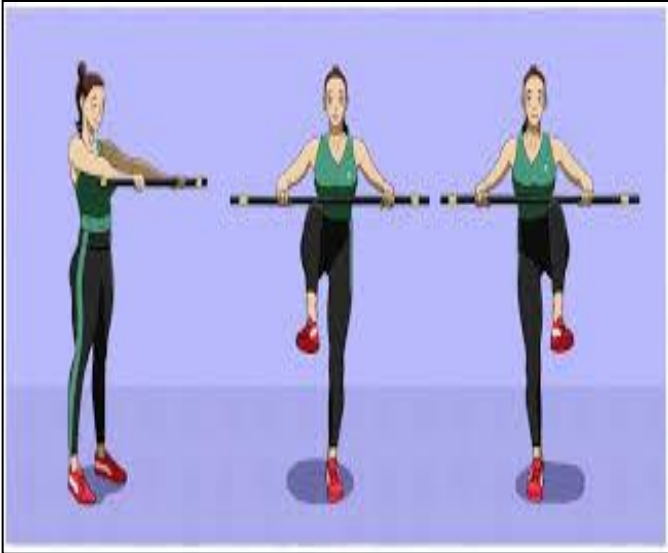
8x30''/30''



Etirements ischios.

8x30''/30''

JEUDI (EQUILIBRE)



Fentes statiques.
Alterner D/G.

8x30"/30"

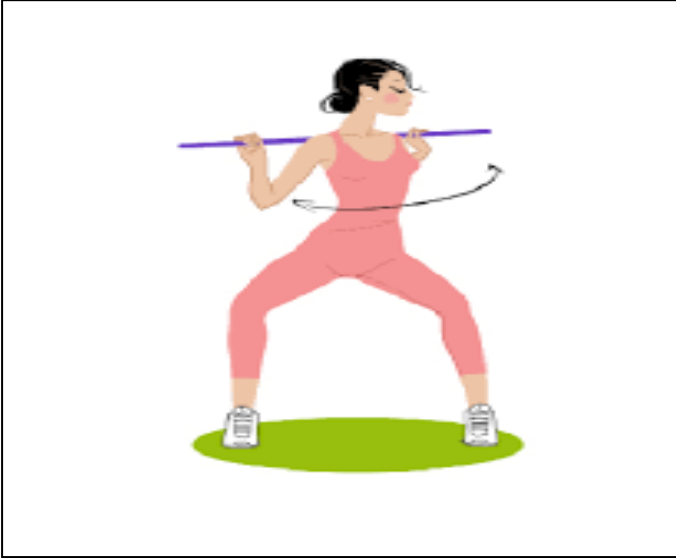


Alterner 30" D/30"
G.

8x30"/30"

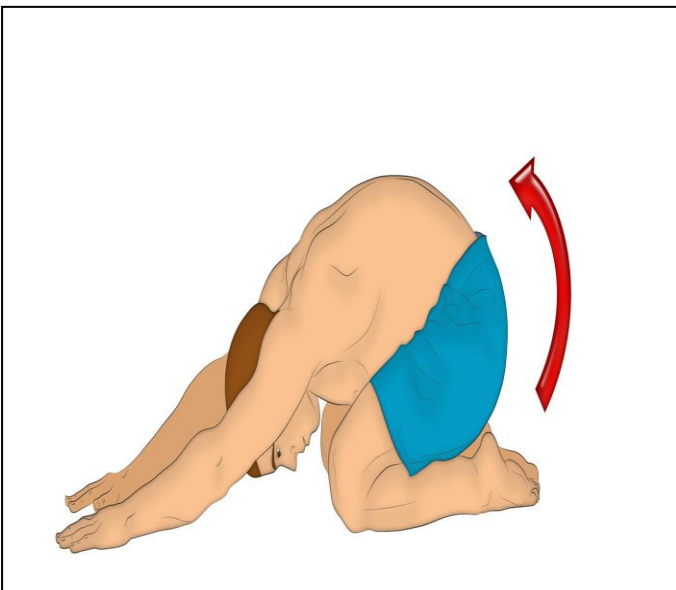
VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Abdos.

8x30"/30''

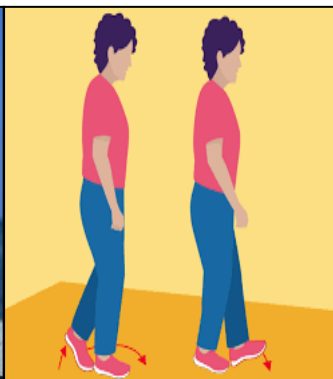


Etirements dos.

8x30"/30''

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' marcher rapidement durant 1 min.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

15' marche normal/15'
marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)