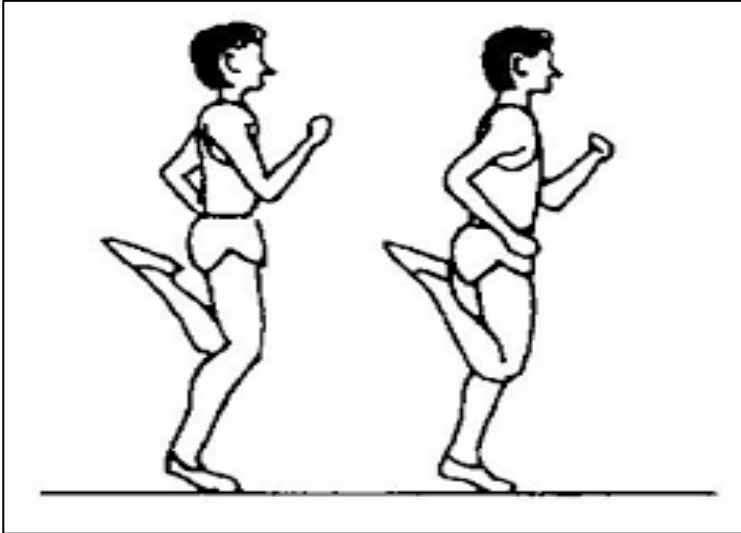


S23-24 12/04/21-25/04/21 GYM ENTRETIEN

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

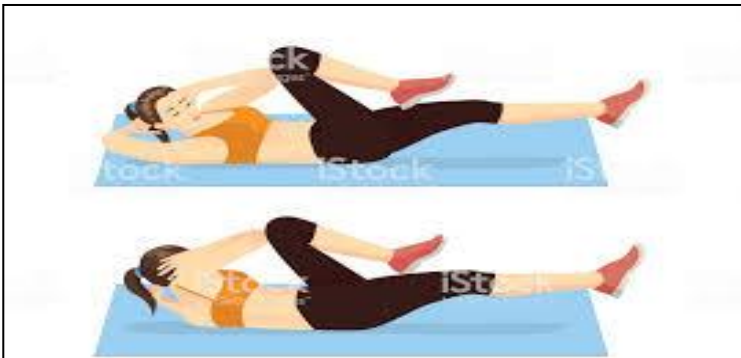
Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI (RENFO)



Talons fesses.

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

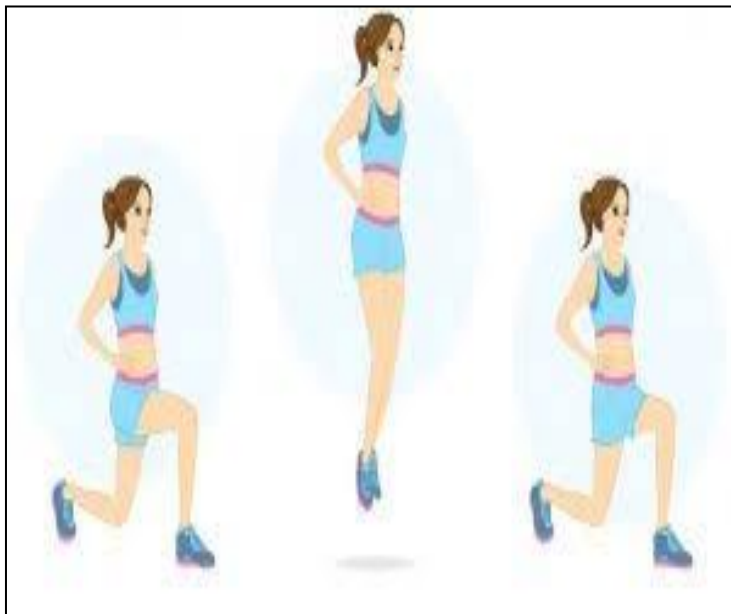


Abdos/Dos.

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



MERCREDI (RENFO)



Fentes sautées.

8x30''/30''



Fessiers.

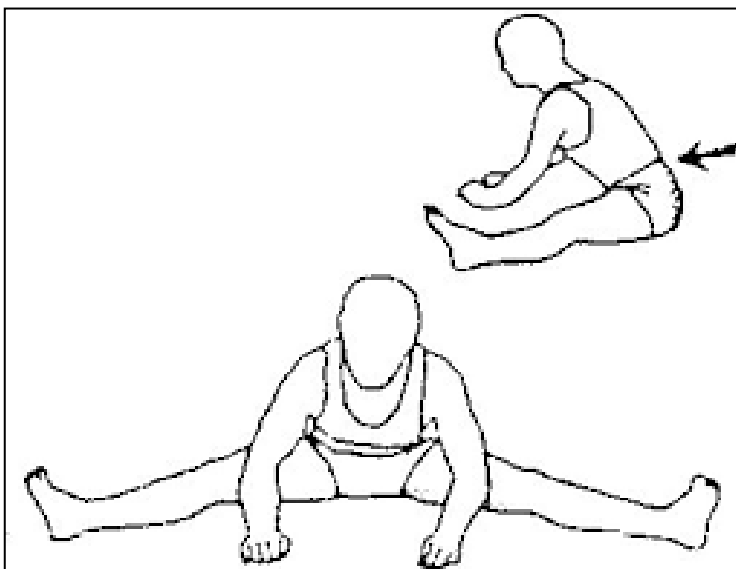
8x30''D/30''G

VENDREDI (ETIREMENTS)



Etirements bras.

8x30''/30'' (Alterner Exercices).



Etirements jambes.

8x30''/30''

SAMEDI (MARCHE/RENFO)



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

Toutes les 15' faire 2' de course rapide.

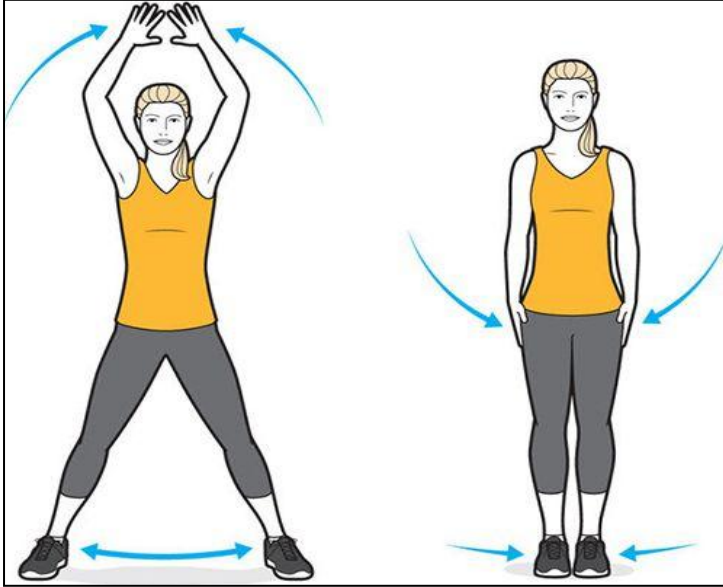
DIMANCHE (MARCHE/FOOTING)



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

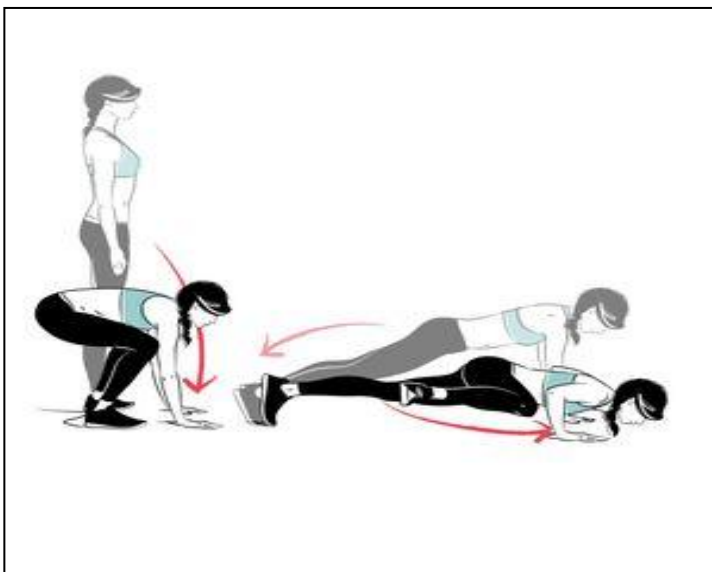
15' marche/15' marche rapide ou course footing.

LUNDI (CARDIO)



Squats jump.

8x30"/30"



Squats/Pompes/
gainage.

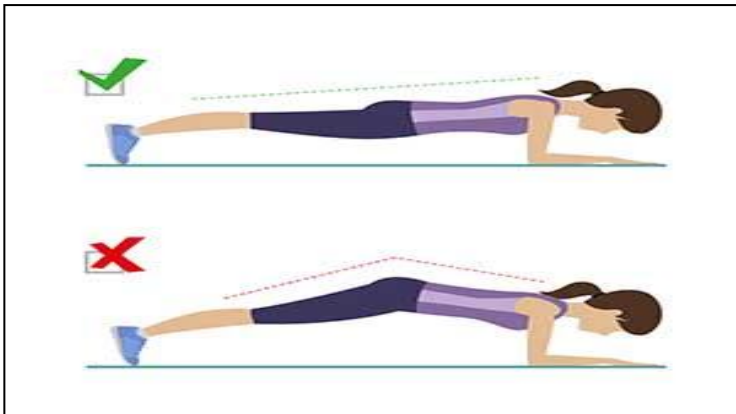
8x30"/30"

MERCREDI (ABDOS/DOS)



Gainage.

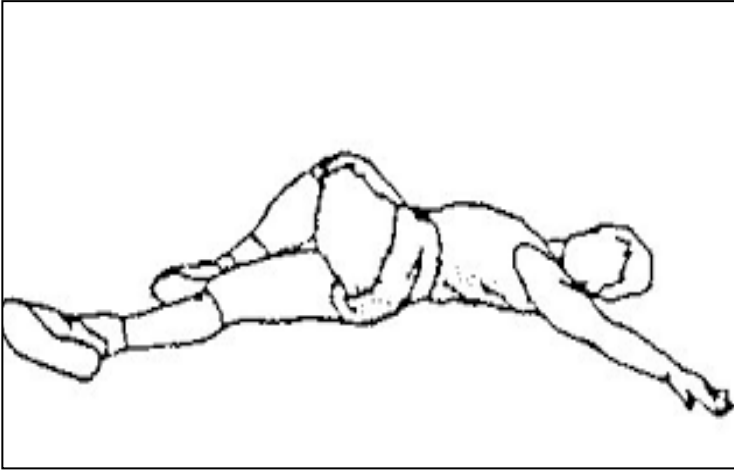
8x30''/30''



Gainage.

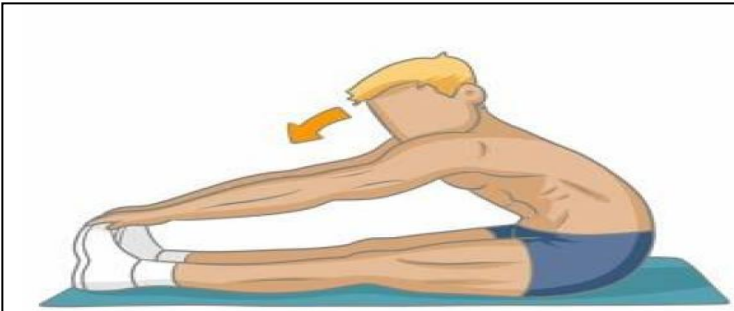
8x30''/30'' (alterner les exercices).

VENDREDI (ETIREMENTS)



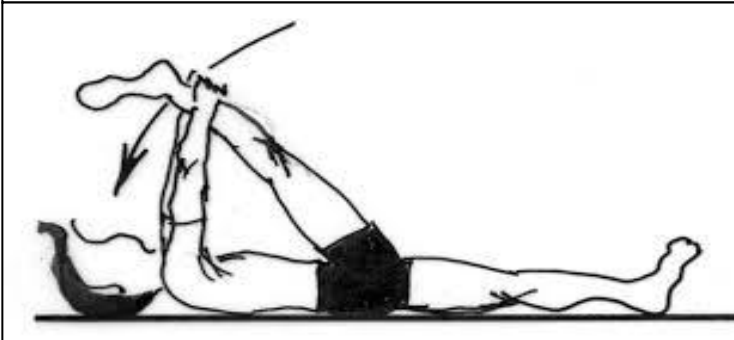
Etirements dos.

8x30''/30''



Etirements Jambes.

8x30''/30'' (alterner les exercices).



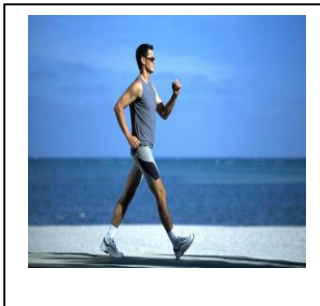
SAMEDI (MARCHE/RENFO)



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

Toutes les 15' faire 3' 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)