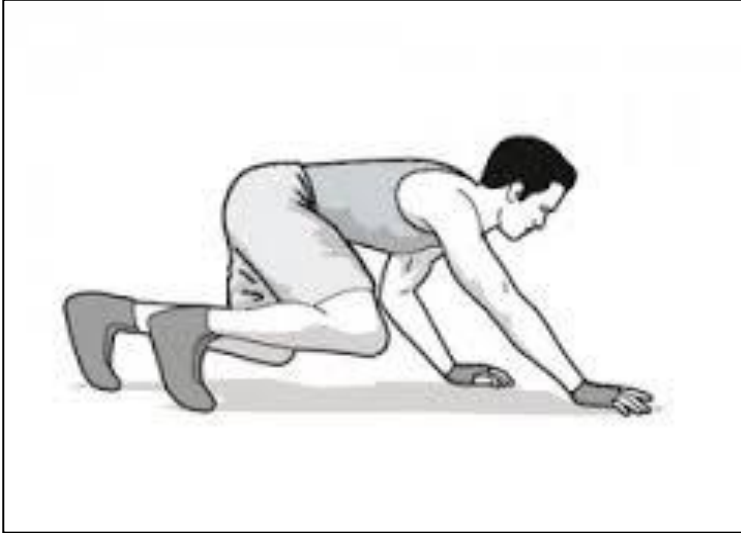


S27 10/05/21-16/05/21 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

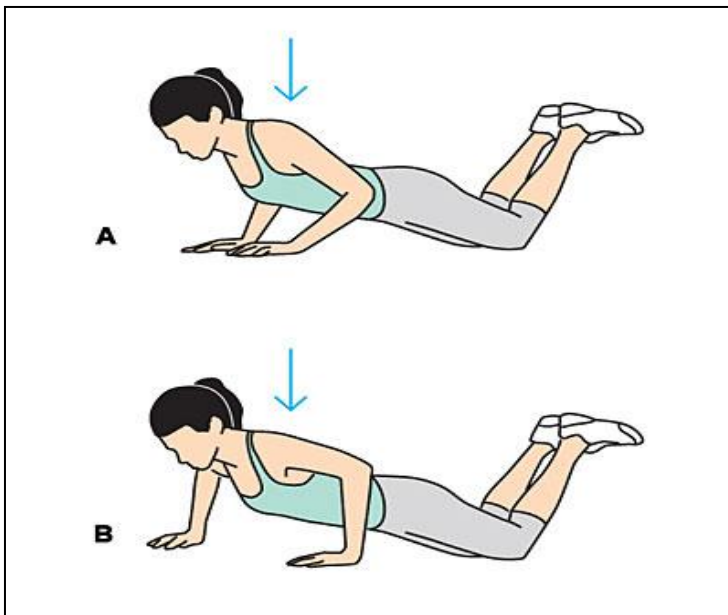
LUNDI (RENFO)



Marche à 4 pattes.

10x30''/30''
(soit 30'' d'exercice suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 8 fois de suite).

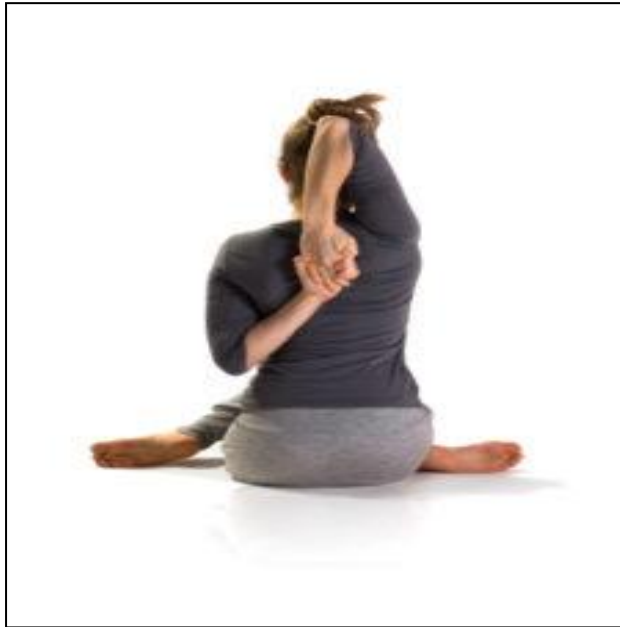
MARDI (RENFO)



Pompes.

10x30''/30''

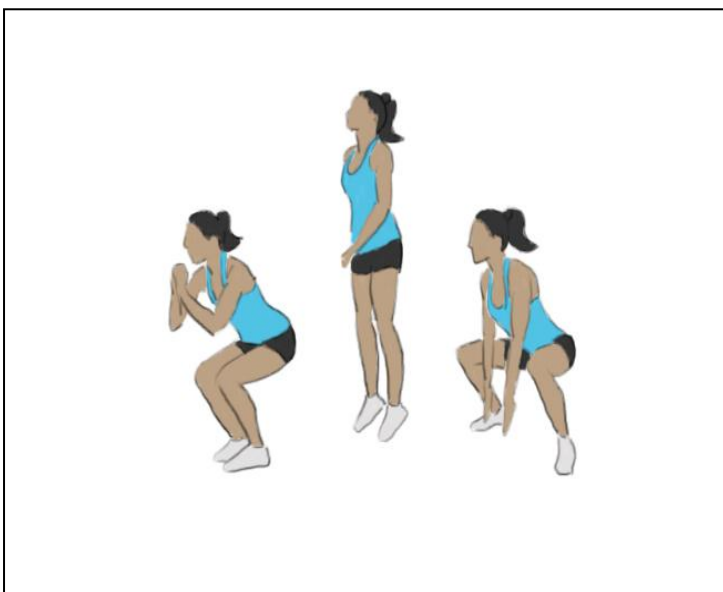
MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements bras.

10x30"/30".

JEUDI (CARDIO)



Squats jumps.

10x30"/30"

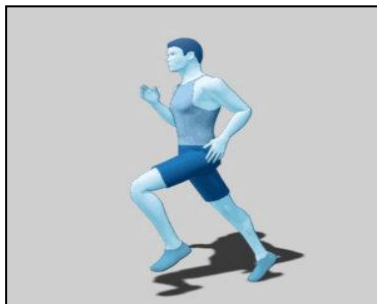
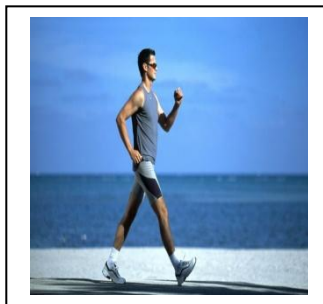
VENDREDI (ABDOS/DOS)



Mountain climbers
(abdos/bras).

10x30''/30''

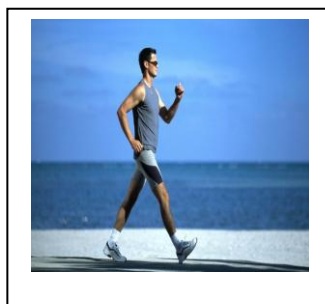
SAMEDI (MARCHE/FOOTING)



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

Toutes les 10' faire 5'
de course.

DIMANCHE (MARCHE/FOOTING)



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

10' marche/20' marche
rapide ou course
footing.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)