

S5 30/11/20-06/12/20 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

LUNDI (RENFO)



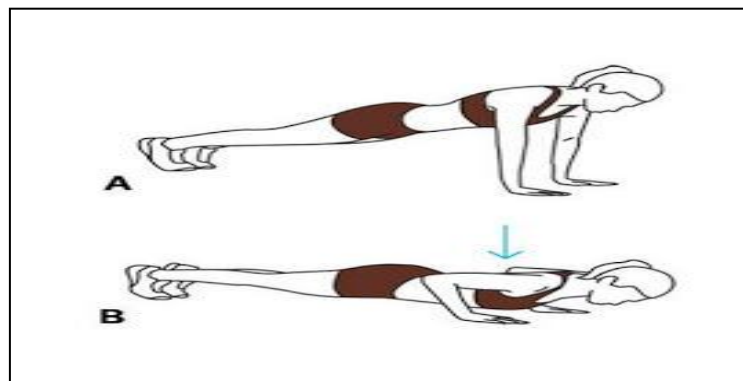
Abdos.

3x30''/30''
(soit 30'' d'abdos suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 3 fois de suite).



Fentes. Alternier
D/G.

3x30''/30''
(soit 30'' de fentes suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 3 fois de suite).



Pompes.


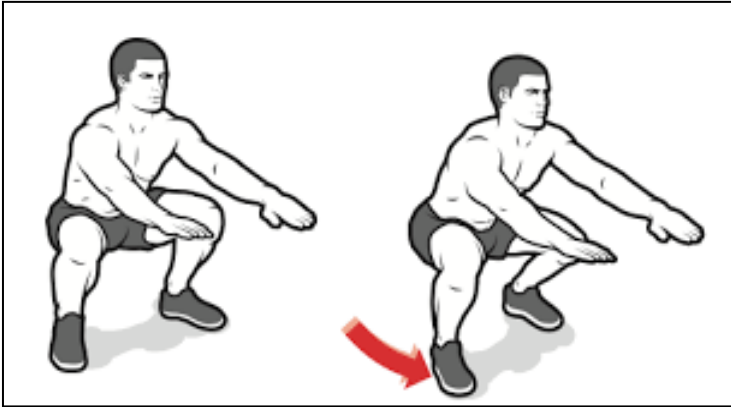


3x30''/30''
(soit 30'' de pompes
suivi de 30'' de pause, à
réaliser 3 fois de suite).



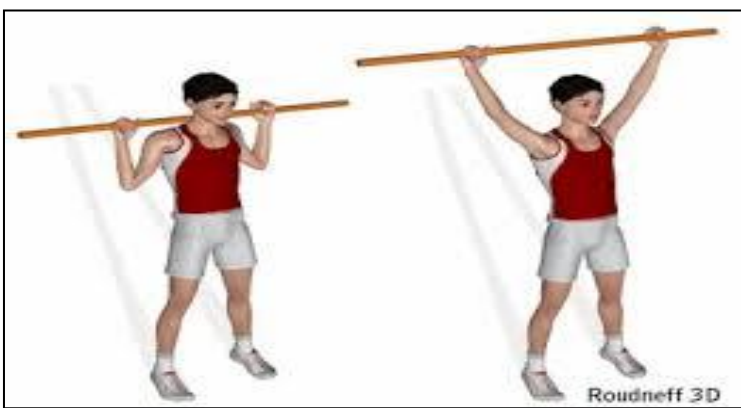
Fessiers.

3x30''/30''
(soit 30'' de lever de
bassin suivi de 30'' de
pause, à réaliser 3 fois
de suite).

MARDI (RENFO)

<p>ROUDNEFF</p> 	<p>Abdos.</p>	<p>3x30''/30''</p>
	<p>Marche canard.</p>	<p>3x30''/30''</p>
	<p>Marcher sur mains et pieds.</p>	<p>3x30''/30''</p>
 <p><small>Download from dreamstime.com</small></p> <p><small>© iStock Nuria Esteban - Dreamstime.com</small></p>	<p>Fessiers.</p>	<p>3x30''D/30''G</p>

MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements bras.

3x30''/30''



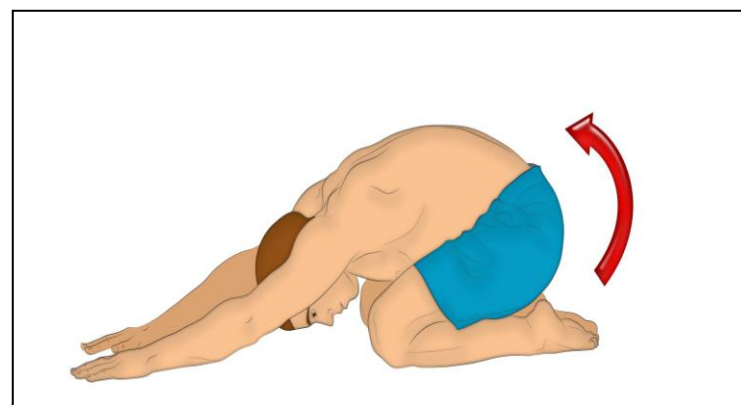
Etirements dos.
Alterner D/G.

3x30''/30''



Etirements
épaules.

3x30''/30''



Etirements
bras/dos.

3x30''/30''

JEUDI (CARDIO)



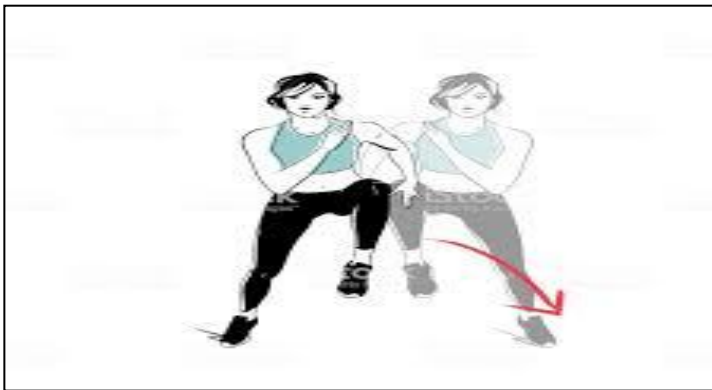
Monter/descendre.

3x30"/30"



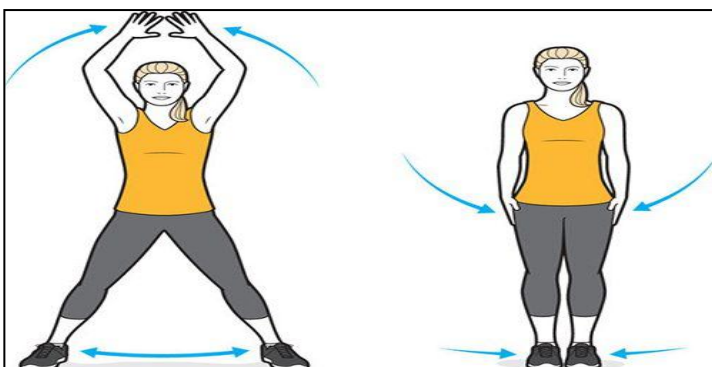
Montées de genoux.

3x30"/30"



Ice Man.

3x30"/30"



Jumping jack.

3x30"/30"

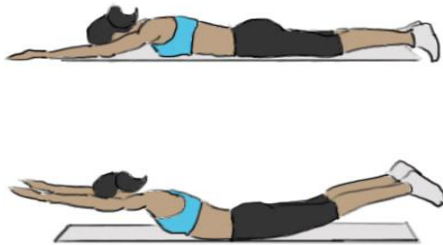
VENDREDI (ABDOS/DOS/FESSIERS)

Enroulement dorsal pour les **ABDOS** du **BAS**



Abdos.

3x30''/30''



Dos.

3x30''/30''

Roudneff 3D



Abdos.

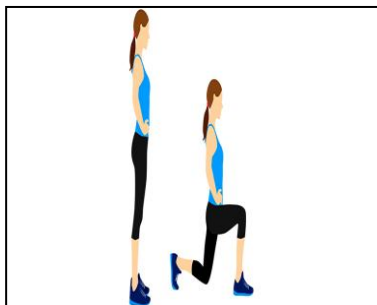
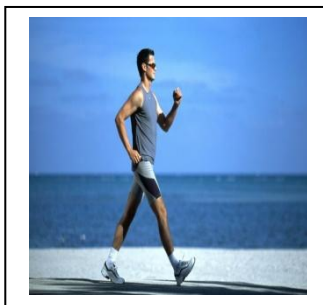
3x30''D/30''G



Fessiers.

3x30''D/30''G

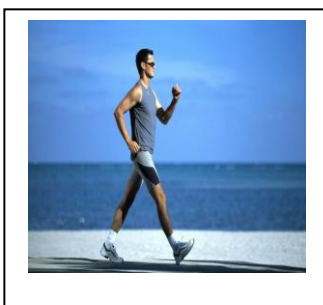
SAMEDI



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

Toutes les 10' faire 15 fentes.

DIMANCHE



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

10' marche/5' course footing.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)