

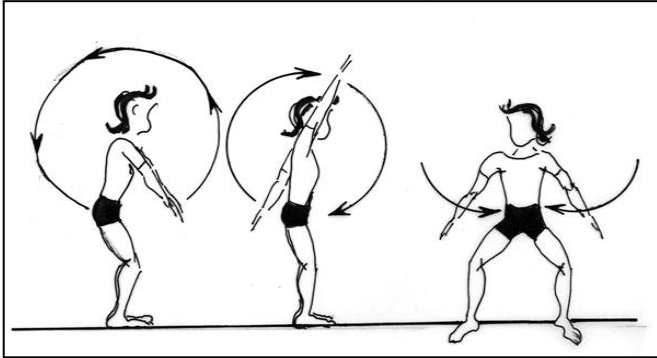
S6 07/12/20-13/12/20 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

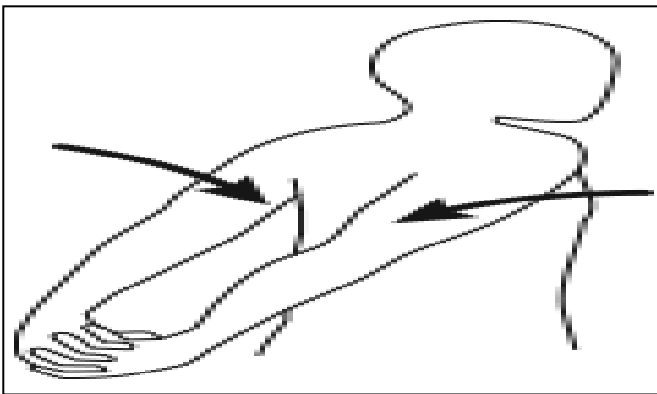
LUNDI

(BRAS)



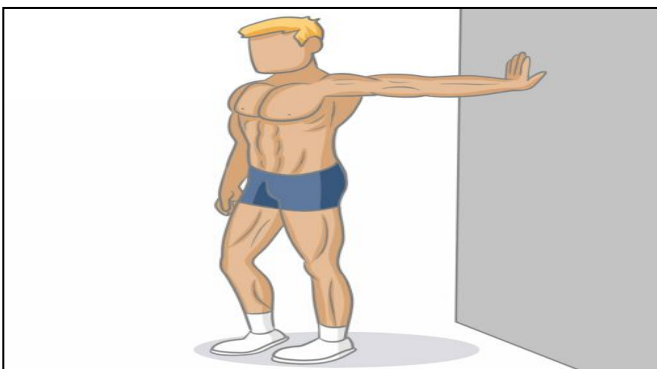
Etirements bras.

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



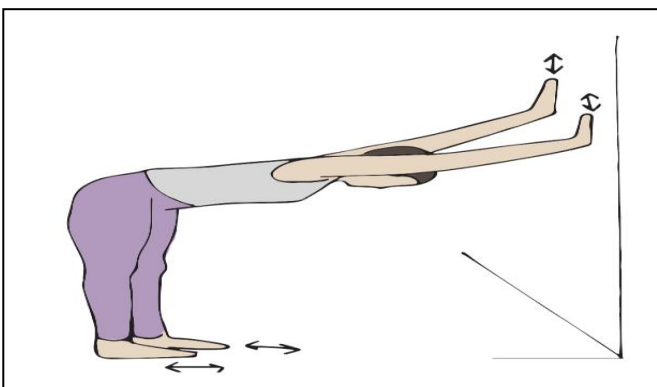
Épaules.

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



Épaules.

3x30''D/30''G
(soit 30'' d'étirements épaules D, idem épaules G, à réaliser 3 fois de suite).



Bras.

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

MARDI

(JAMBES)



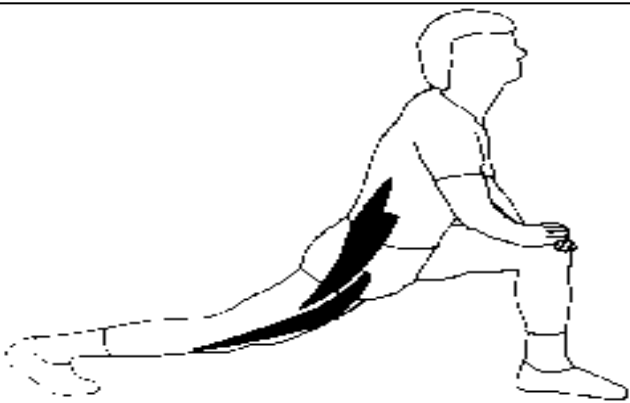
Quadriceps.

3x30'' D/30''G



Ischios.

3x30''D/30''G



Psoas.

3x30''D/30''G'

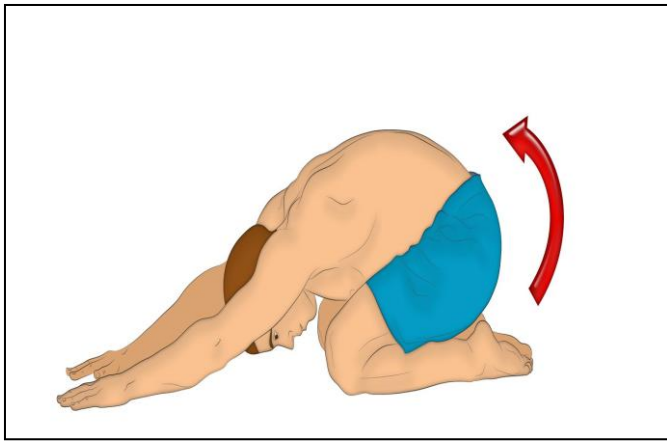


Ischios.

3x30''/30''

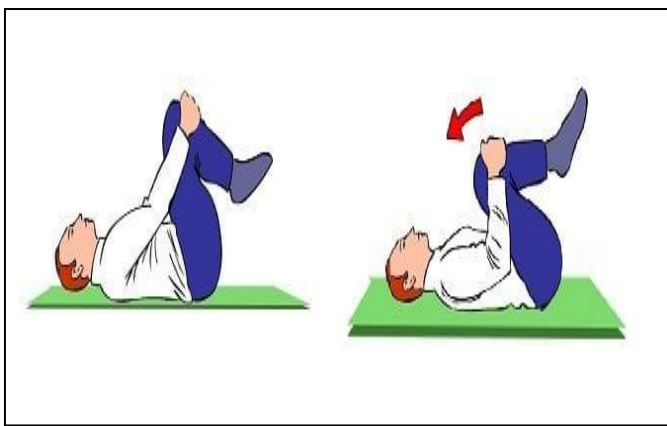
MERCREDI

(DOS)



Dos.

3x30"/30''



Dos.

3x30"/30''



Dos.

3x30"/30''

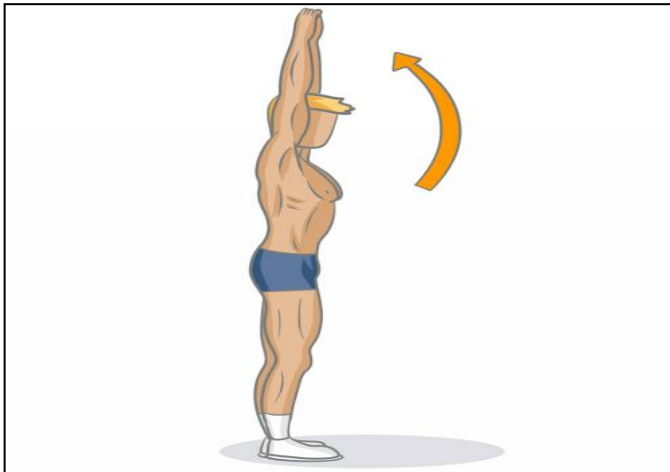


Dos.

3x30"/30''

JEUDI

(BRAS/JAMBES/DOS)



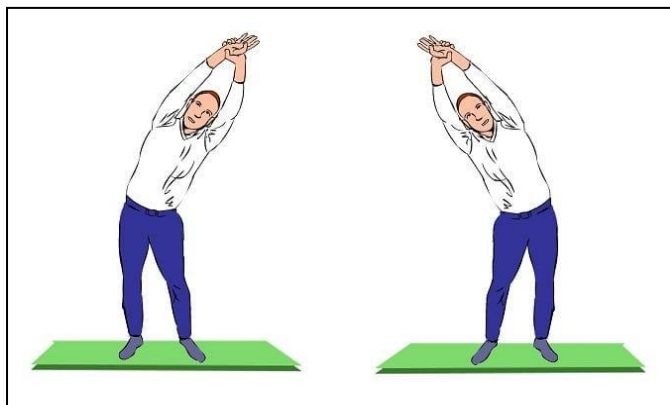
Bras.

3x30"/30''



Ischios/Dos.(Alternier
D/G)

3x30"/30''G



Dos.

3x30"/30''

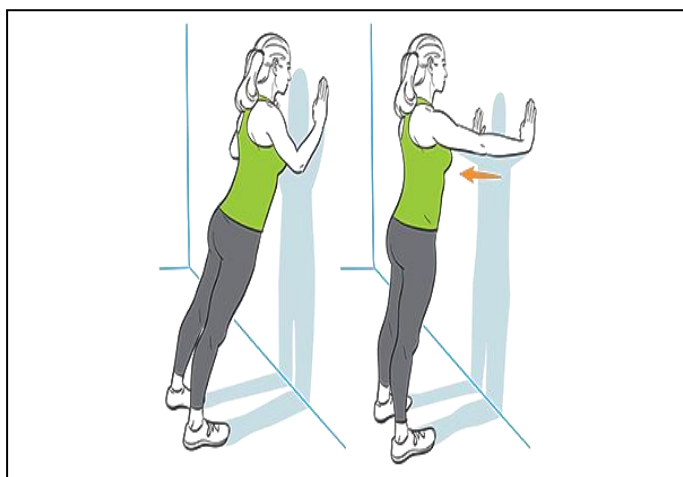


Mollets.

3x30''D/30''G

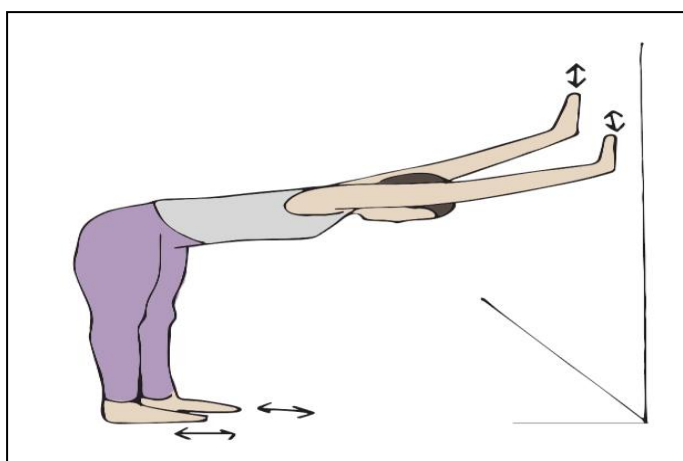
VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Pompes.

3x30''/30''



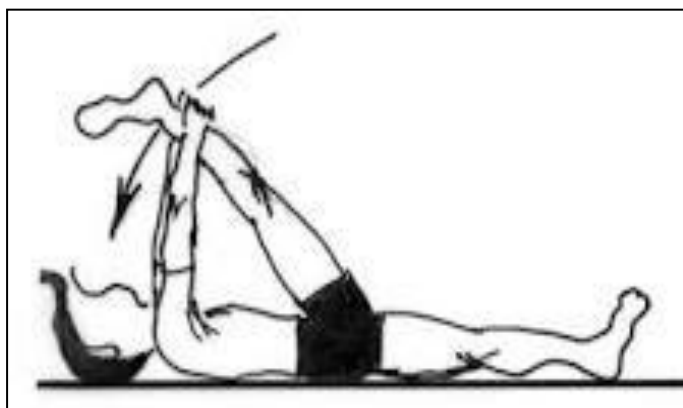
Etirements bras.

3x30''/30''



Squats.

3x30''/30''



Ischios.

3x30''D/30'G'

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' faire 20 fentes.

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

10' marche normal/10' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)