

Gym entretien

Renforcement musculaire avec poids.

Bonne séance à vous.

Echauffement bras :

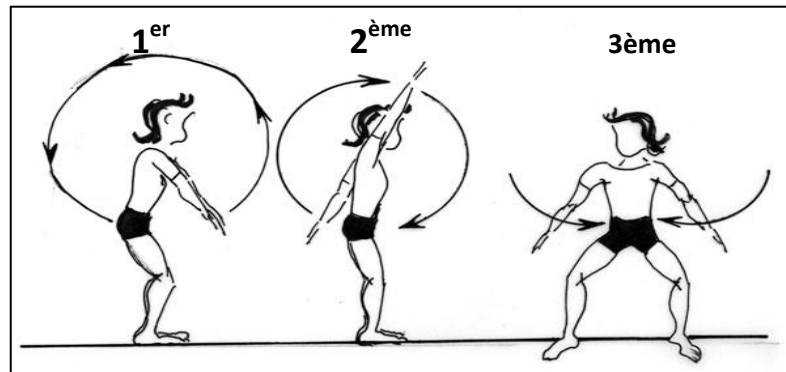
10 x 1^{er} exercice, 10 x 2^{ème} exercice, 10 x 3^{ème} exercice.

1 min de pause.

10 x 1^{er} exercice, 10 x 2^{ème} exercice, 10 x 3^{ème} exercice.

1 min de pause.

10 x 1^{er} exercice, 10 x 2^{ème} exercice, 10 x 3^{ème} exercice.



Hydratez-vous.

Consignes : les changements d'exercice se font sans pause.

2min de pause

Echauffement jambes:

10 x 1^{er} exercice,

10x 2^{ème} exercice,

10x 3^{ème} exercice,

4x 4^{ème} exercice,

10x 5^{ème} exercice,

4x 6^{ème} exercice.

1min de récupération.

10 x 1^{er} exercice,

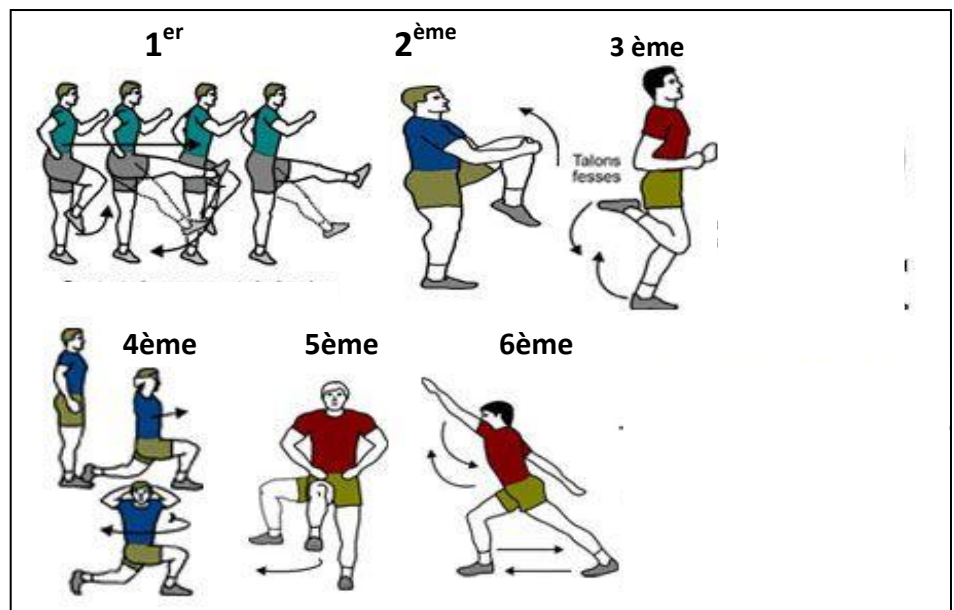
10x 2^{ème} exercice,

10x 3^{ème} exercice,

4x 4^{ème} exercice,

10x 5^{ème} exercice,

4x 6^{ème} exercice.



Hydratez-vous.

Consignes : les changements d'exercices se font sans pause.

3 min de pause.

Renforcement musculaire avec Poids (bouteilles):

- 1 minute biceps.
- 1 minute squats.
- 1 minute de récupération.
- 1 minute coup de poings.
- 1 minute épaulé jeté bras D, idem G.
- 1 minute de récupération.
- 1 minute Triceps bras D, idem G.
- 1 minute fentes.
- 2 minutes de récupération.

Biceps.



(Pieds écart bassin)

Squat.



(Pied écart bassin et pied à plat sur le sol).

Faire l'ensemble des exercices une deuxième fois.

Coup de poing



(pied écart bassin).

Epaulé jeté



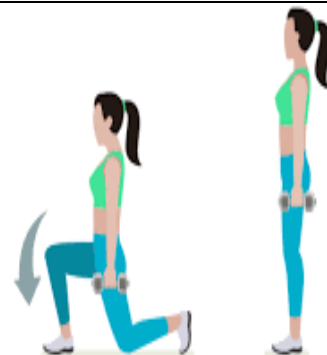
(Dos droit).

Triceps.



(Dos droit).

Fente.



(Dos droit).

<https://femme.fitness>

Hydratez-vous.

Consignes : les changements d'exercices se font sans pause.

4 min de pause.

Abdominaux :

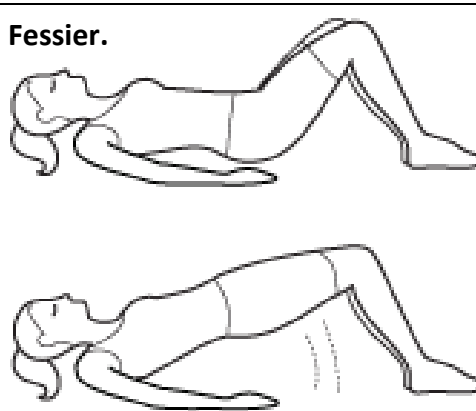
- 30 secondes fessier.
- 30 secondes de récupérations.
- 30 secondes abdominaux enroulement dorsal.
- 30 secondes de récupérations.
- 30 secondes abdominaux taille de guêpe.
- 30 secondes de récupérations.
- 30 secondes abdominaux pédalage.
- 1min30 secondes de récupérations.
- 30 secondes fessier.
- 30 secondes de récupérations.
- 30 secondes abdominaux enroulement dorsal.
- 30 secondes de récupérations.
- 30 secondes abdominaux taille de guêpe.
- 30 secondes de récupérations.
- 30 secondes abdominaux pédalage.

Hydratez-vous

Taille de guêpe.



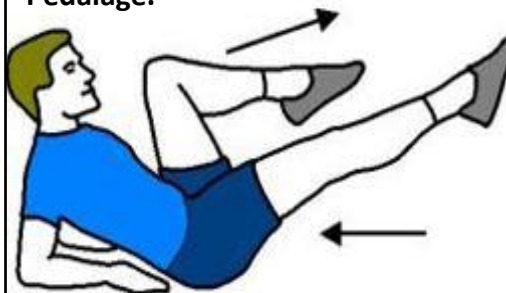
Fessier.



Enroulement dorsal.



Pédalage.



Consignes : Les mouvements doivent s'effectuer lentement.

Etirements au sol sur tapis :

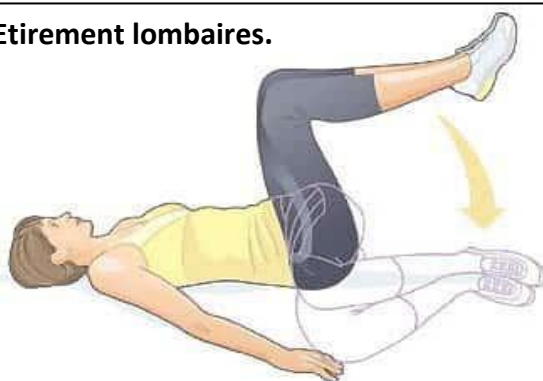
- 30 secondes se grandir.
- 30 secondes étirements lombaires.
- 30 secondes massage dos.
- 30 secondes étirements jambes. (alterner D/G)
- 30 secondes étirements cuisses. Allongez au sol sur le côté. (alterner D/G)
- 1 minute de pause.
- 30 secondes se grandir.
- 30 secondes étirements lombaires.
- 30 secondes massage dos.
- 30 secondes étirements jambes. (alterner D/G)
- 30 secondes étirements cuisses. Allongez au sol sur le côté. (alterner D/G)
- 1 minute de pause.
- 30 secondes étirements dos.

Se grandir

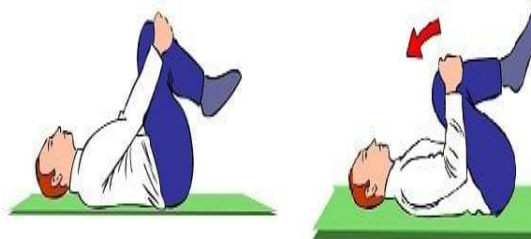


Mobiflex

Etirement lombaires.



Massage dos.



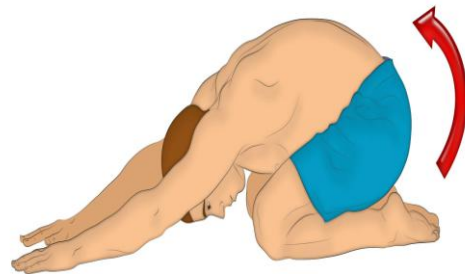
Etirement jambes.



**Etirement
cuisse.**



Etirement dos.



Fin de séance.

A bientôt ;

Adrien ALIX