

S10 18/01/21-24/01/21 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 3 exercices.

LUNDI (RENFO)



Abdos.

5x30''/30''
(soit 30'' d'abdos suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 5 fois de suite).



Fentes. Alternier
D/G.

5x30''/30''
(soit 30'' de fentes suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 5 fois de suite).



Fessiers. Alternier
D/G.

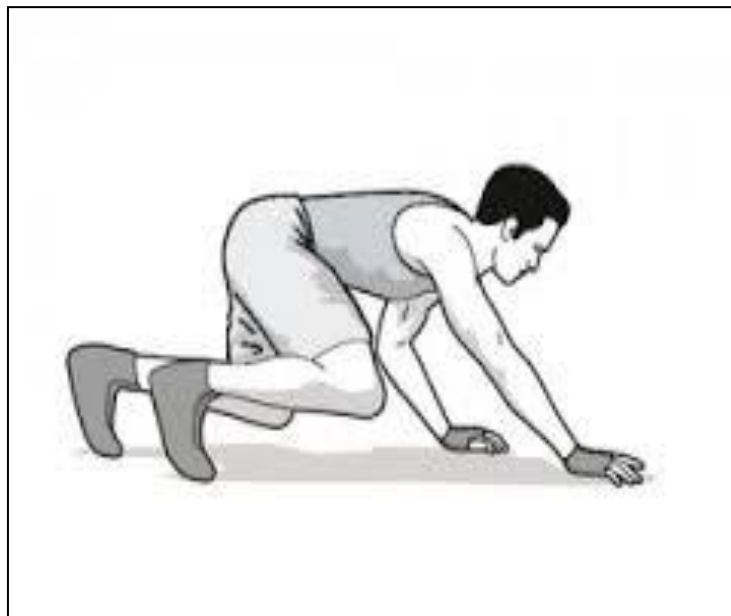
5x30''/30''
(soit 30'' de lever de
bassin suivi de 30'' de
pause, à réaliser 5 fois
de suite).

MARDI (RENFO)



Abdos.

5x30''/30''



Marcher sur mains
et pieds.

5x30''/30''



Fessiers.

5x30''D/30''G

MERCREDI (ETIREMENTS)



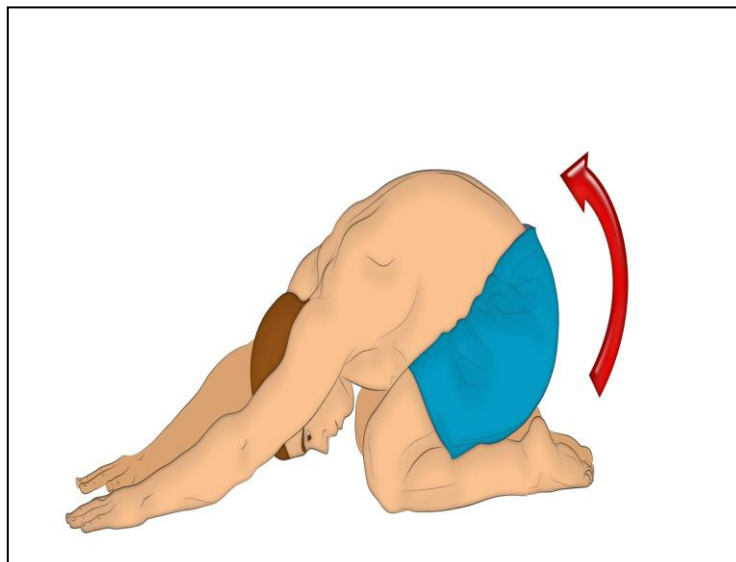
Etirements dos.
Alterner D/G.

5x30''/30'



Etirements
épaules.

5x30''/30''



Etirements
bras/dos.

5x30''/30''

JEUDI (CARDIO)



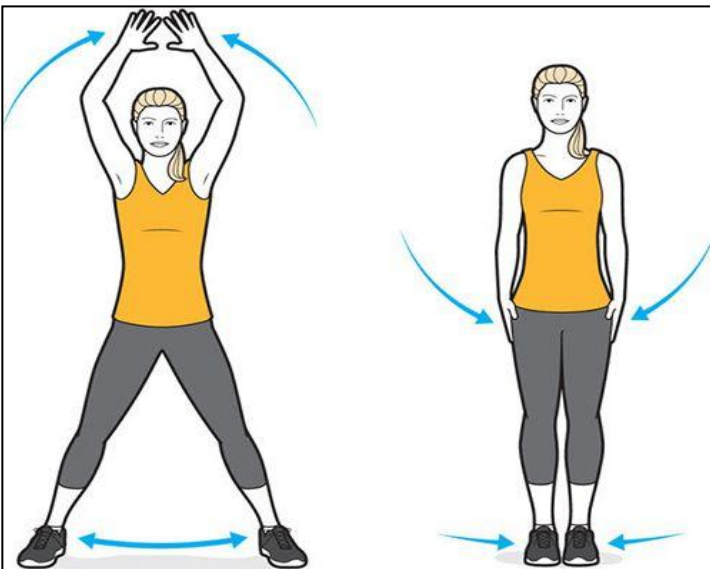
Monter/descendre.

5x30''/30''



Montées de genoux.

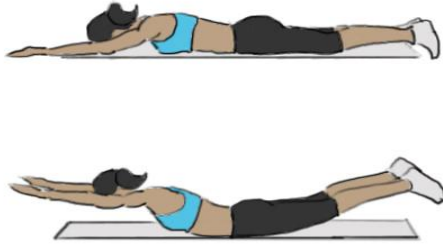
5x30''/30''



Jumping jack.

5x30''/30''

VENDREDI (ABDOS/DOS/FESSIERS)



Dos.

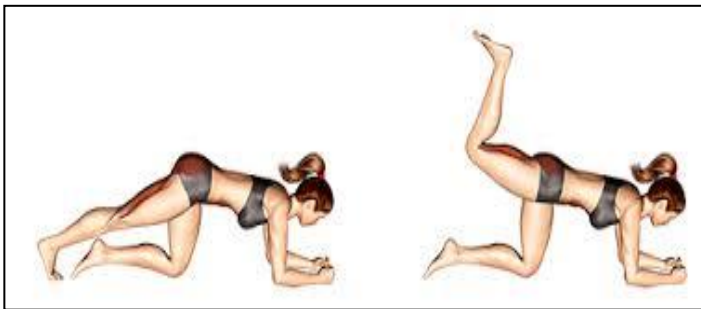
5x30''/30''

Roudneff 3D



Abdos.

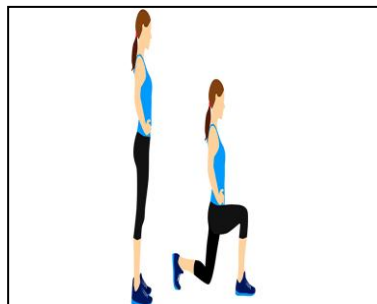
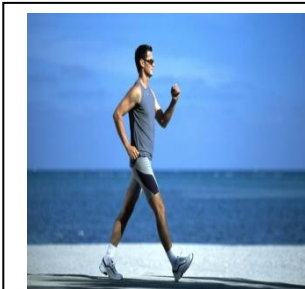
5x30''D/30''G



Fessiers.

5x30''D/30''G

SAMEDI (MARCHE/RENFO)



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

Toutes les 15' faire 20 fentes.

DIMANCHE (MARCHE/FOOTING)



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

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

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)