

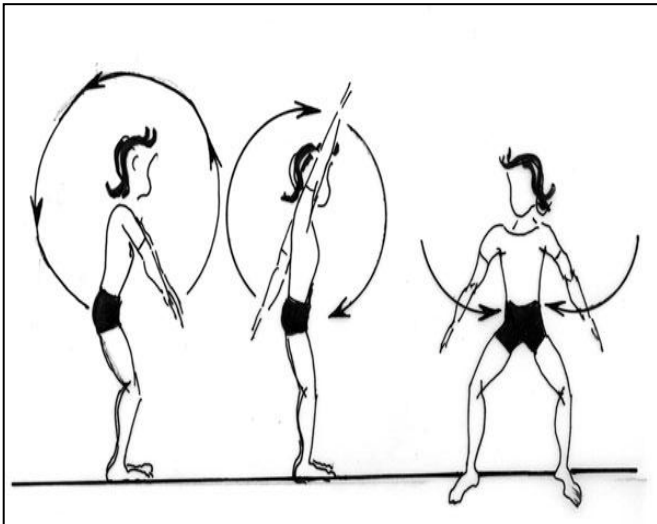
# S10 18/01/21-24/01/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

## LUNDI

### (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras.

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



Squats.

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



Bras.

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

# MARDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



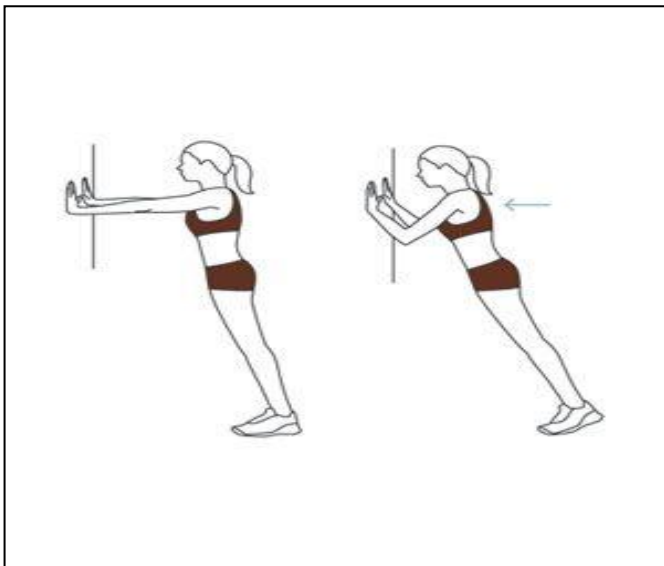
Etirements bras /Dos (à réaliser plusieurs fois).

5x30''/30''



Fentes. Alternier D/G.

5x30''/30''

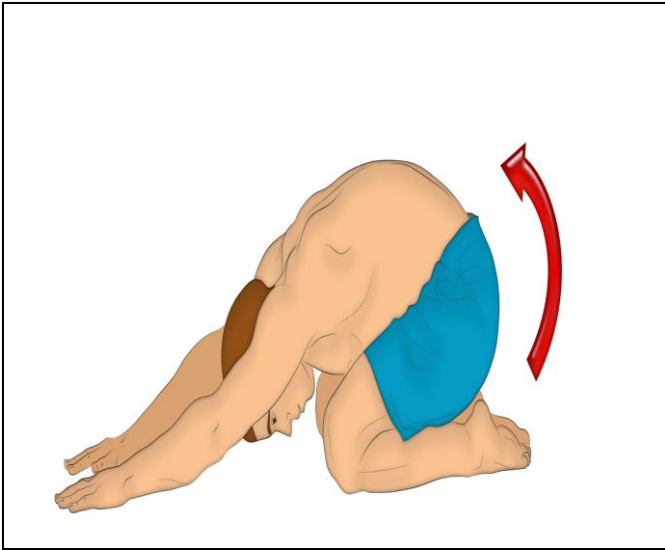


Bras.

5x30''/30''

# MERCREDI

## (ETIREMENTS)



Etirements bras/dos.

5x30"/30''



Etirements dos.

5x30"/30''



Etirements bras/dos.

5x30"/30''

# JEUDI

## (EQUILIBRE)



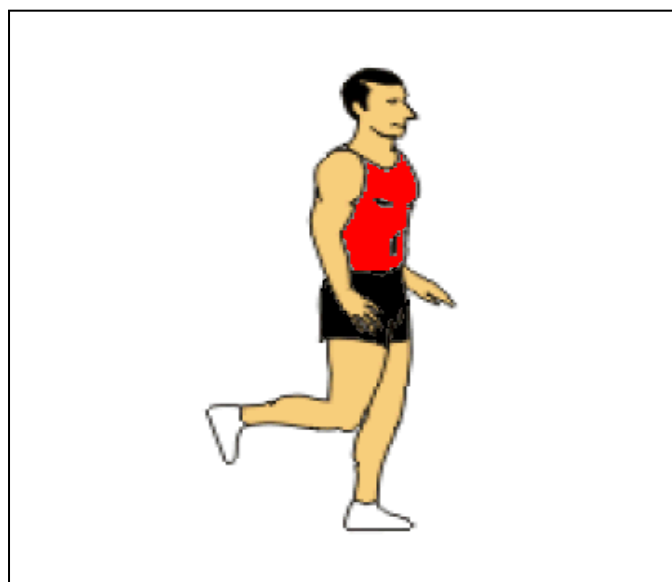
Marcher sur pointes de pieds.

5x30"/30"



Marcher sur les talons (regarder loin devant).

5x30"/30"



Equilibre sur 1 pied (fixer le regard devant et **essayer de fermer les yeux**).

5x30"D/30"G

# VENDREDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



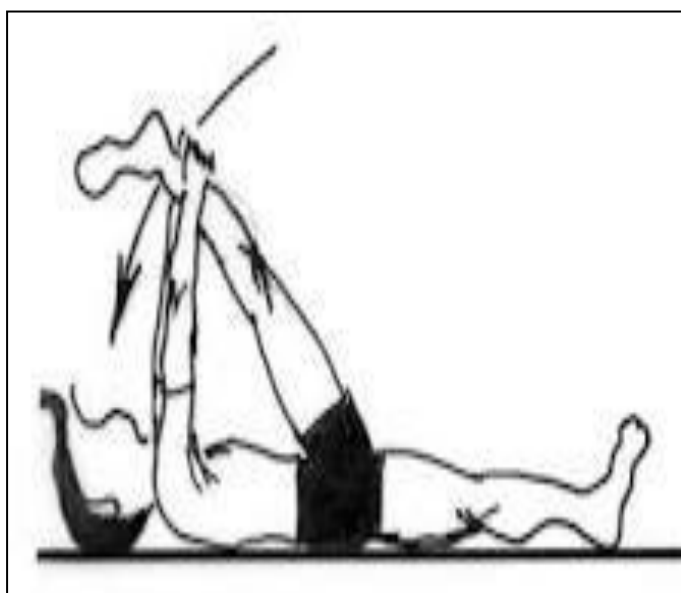
Bras  
(écraser/relâcher  
ballon).

5x30''/30''



Monter/Descendre.

5x30''/30''

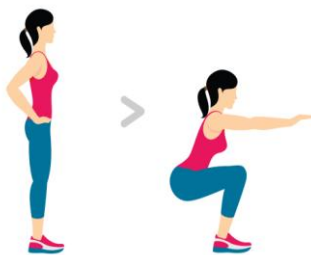


Ischios.

5x30''D/30''G

# **SAMEDI**

## **(MARCHE/RENFORCEMENT)**



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

Toutes les 10' faire 15 squats.

# **DIMANCHE**

## **(MARCHE ACTIVE)**



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

10' marche normal/10' marche rapide.

**ADRIEN ALIX**  
**(EDUCATEUR SPORTIF)**