

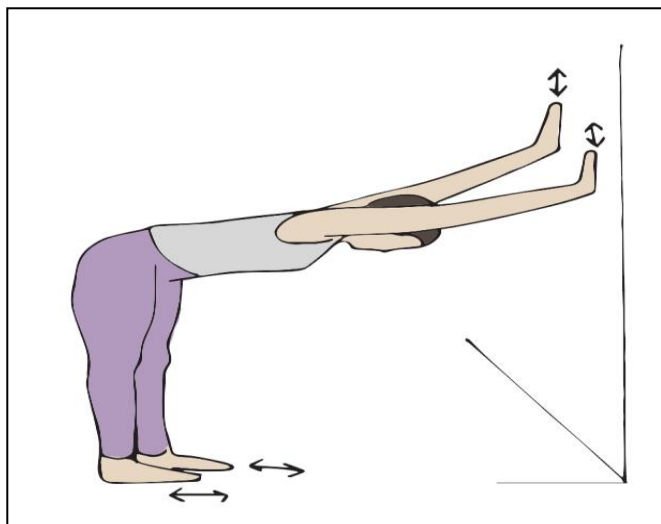
S19 15/03/21-21/03/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Etirements bras.

8x30''/30''
(soit 30'' étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 8 fois de suite).

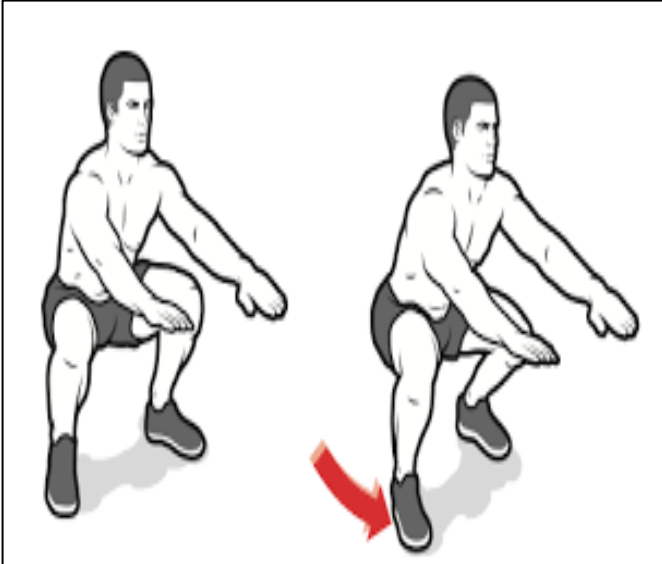


Fente avant.

8x30''/30''
(soit 30'' de fente suivi de 30'' de pause, à réaliser 8 fois de suite).

MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Cuisses.

8x30''/30''



Bras.
Monter/Descendre.

8x30''/30''

MERCREDI

(ETIREMENTS)



Etirements
adducteurs.

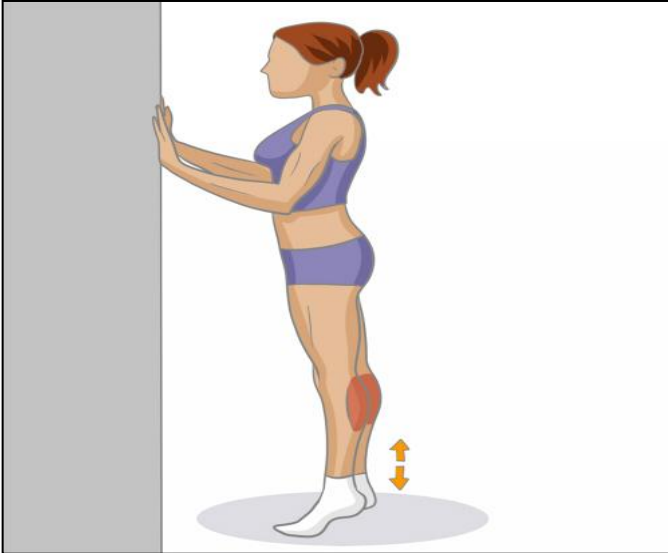
8x30"/30''



Etirements dos.

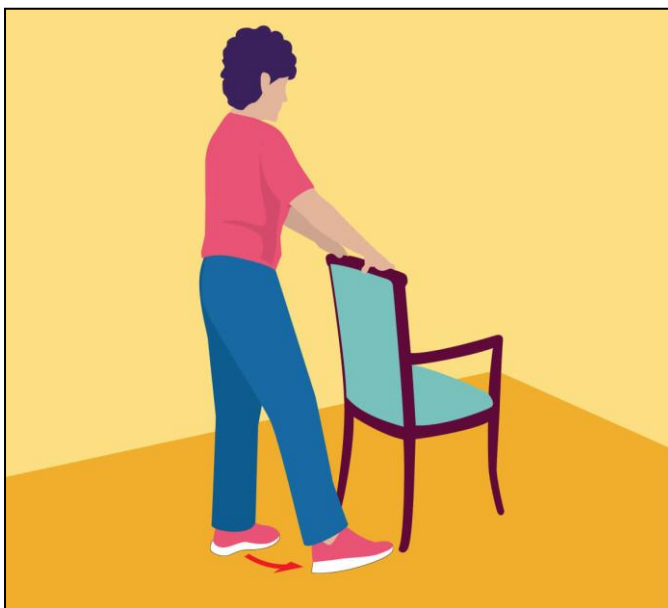
8x30"/30''

JEUDI (EQUILIBRE)



Mollets.

8x30"/30''



Lever la jambe sur le
côté. Alternier 30''
D/30'' G.

8x30"/30''

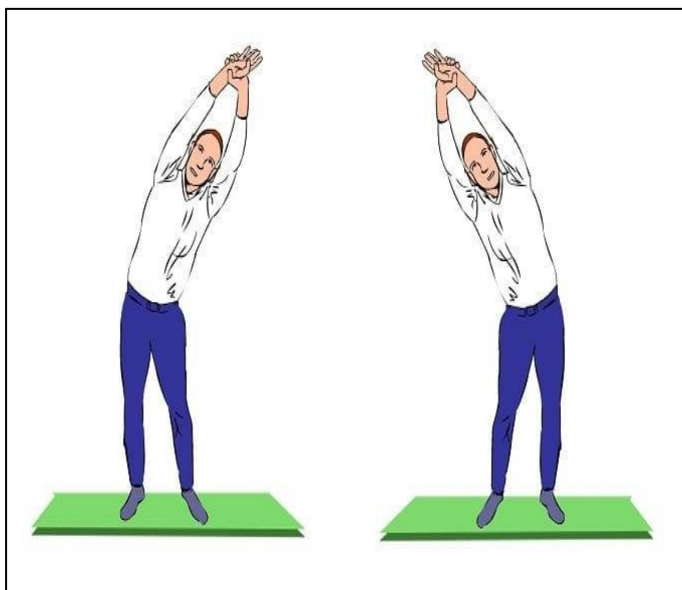
VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Chaise.

8x30"/30"

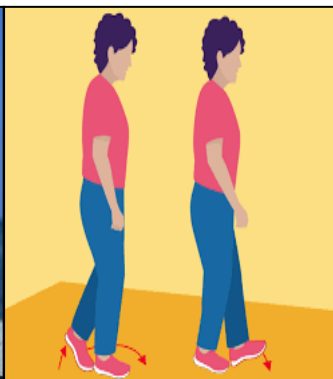


Etirements dos.

8x30"D/30"G

SAMEDI

(MARCHE/RENFORCEMENT)



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

Toutes les 10' marcher sur une ligne imaginaire (regarder loin devant).

DIMANCHE

(MARCHE ACTIVE)



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

15' marche normal/15' marche rapide.

ADRIEN ALIX
(EDUCATEUR SPORTIF)