

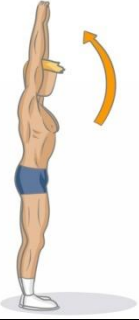
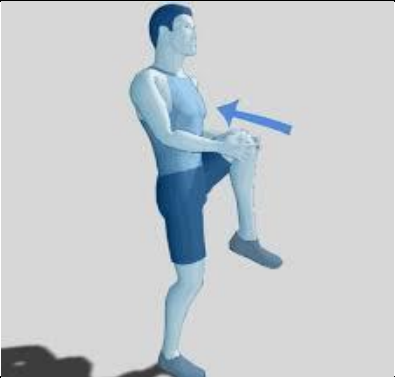
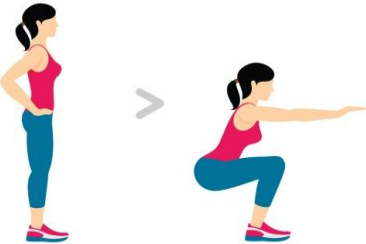
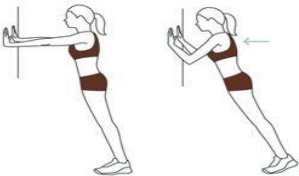

# S1 02/11/20-08/11/20 GYM DOUCE

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

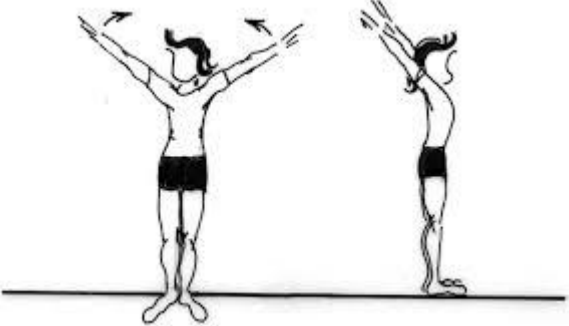
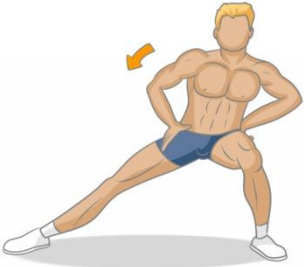
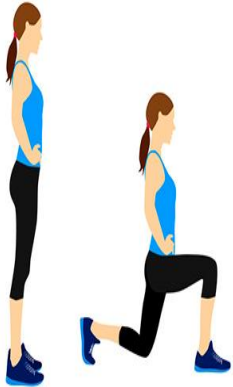
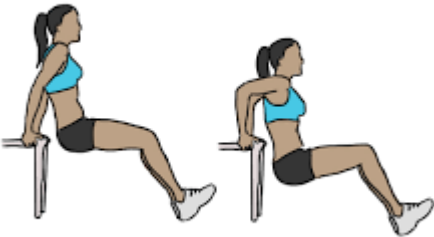

## LUNDI

### (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

	Etirements bras.	2x30"/30" (soit 30" étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30" de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Prendre genoux.	2x30" genoux D/30" genoux G. (soit 30" prendre son genoux D (à réaliser plusieurs fois), idem genoux G, à réaliser 2 fois de suite).
	Squats.	2x30"/30" (soit 30" de squats suivi de 30" de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Pompes.	2x30"/30" (soit 30" de pompes suivi de 30" de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Etirements ischios.	2x30"/30" (soit 30" d'étirement ischios (plusieurs fois) suivi de 30" de pause, à réaliser 2 fois de suite).

# MARDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

	Etirements bras (à réaliser plusieurs fois).	2x30''/30''
	Etirements adducteurs. Alternier D/G.	2x30''/30''
	Fentes avant. Alternier D/G.	2x30''/30''
	Dips.	2x30''/30''
	Etirements quadriceps.	2x30''D/30''G

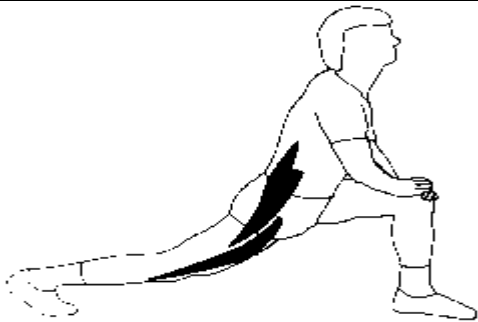
# MERCREDI

## (ETIREMENTS)



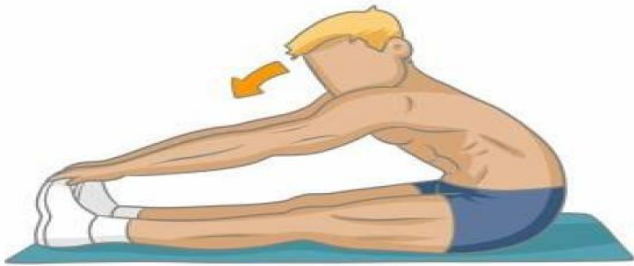
Etirements  
quadriceps.

2x30''D/30''G



Etirements  
quadriceps et  
psoas.

2x30''D/30''G



Etirements ischios.

2x30''/30''



Etirements  
adducteurs.

2x30''/30''

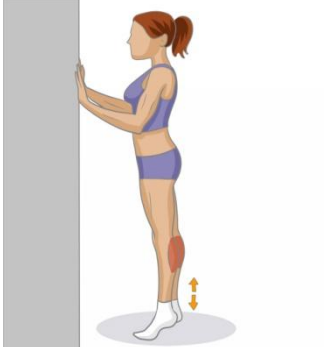

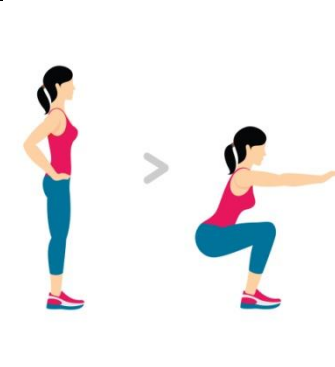




Etirements  
bras/dos.

2x30''/30''

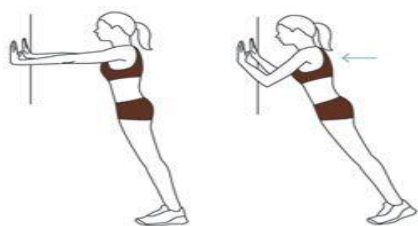
# JEUDI

## (EQUILIBRE)

	Renforcement mollets.	2x30''/30''
	Equilibre sur 1 pied.	2x30''D/30''G
	Squats.	2x30''/30''
	Marcher sur une ligne (regarder loin devant).	2x30''/30''
	Equilibre sur 1 pied (fixer le regard devant).	2x30''D/30''G

# VENDREDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Pompes.

2x30"/30"



Squats.

2x30"/30"



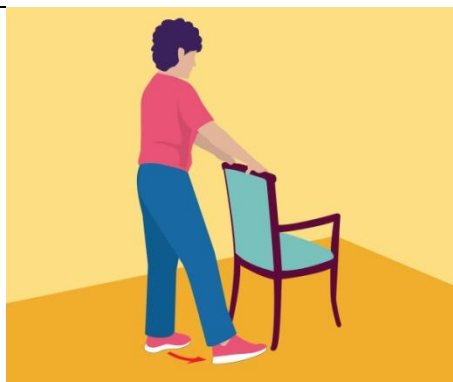
Fentes avant  
alterner D/G  
(descendre le plus possible).

2x30"/30"



Dips.

2x30"/30"



Fessiers élévations  
latérales.

2x30"D/30"G

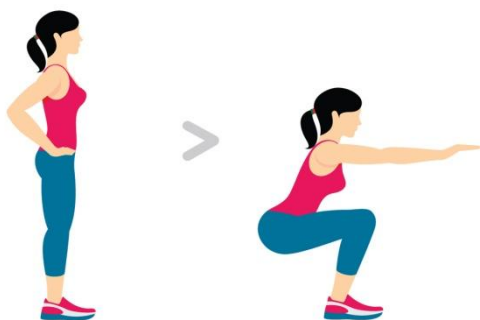
## **SAMEDI**

### **(MARCHE/RENFORCEMENT)**



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

Toutes les 10' faire 10 squats.



## **DIMANCHE**

### **(MARCHE ACTIVE)**



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

10' marche normal/5' marche rapide.

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