

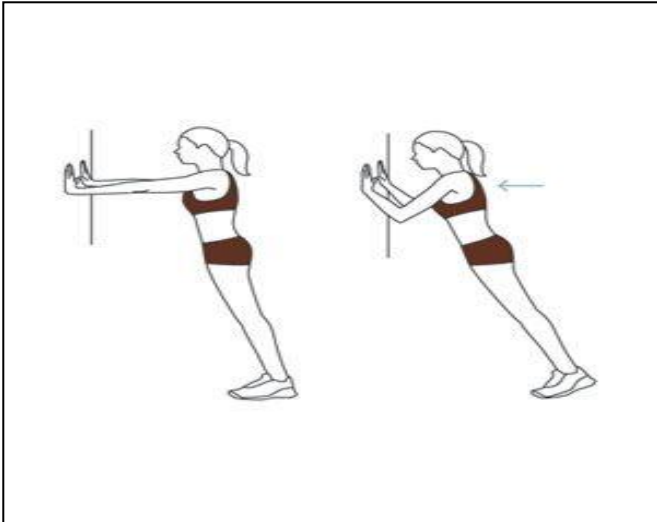
# S20 22/03/21-28/03/21 GYM STRETCHING/ETIREMENTS

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

## LUNDI

### (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Bras.

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

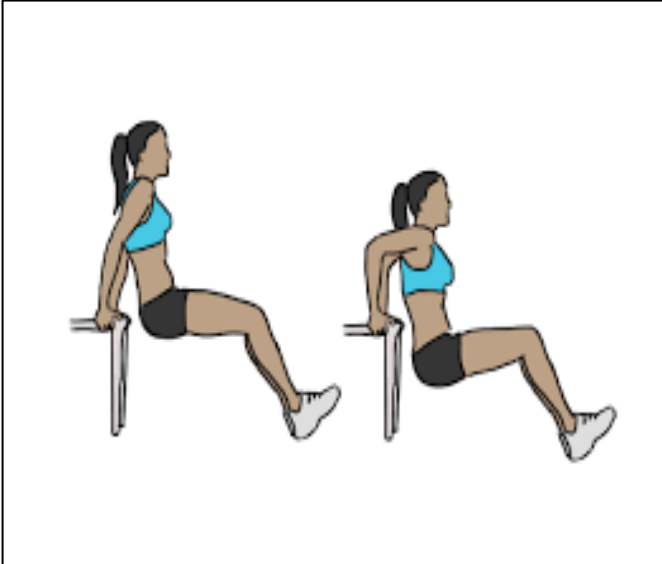


Squats.

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

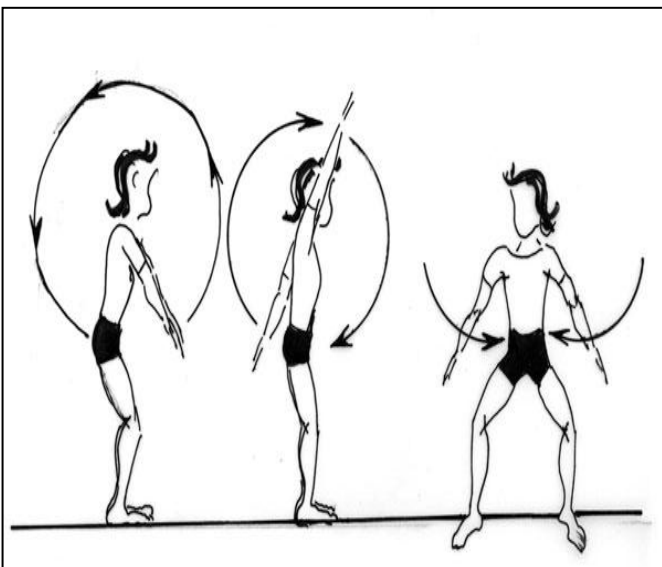
# MARDI

## (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Bras.

8x30''/30''

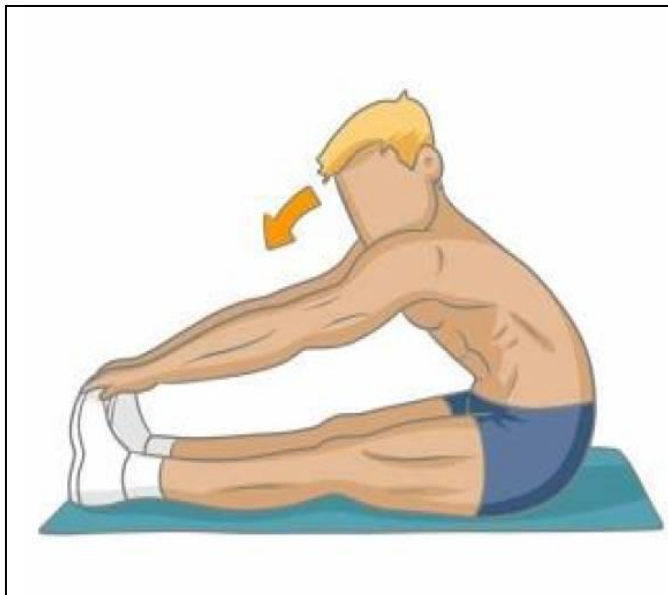


Bras.

8x30''/30''

# MERCREDI

## (ETIREMENTS)



Etirements ischios.

8x30''/30''



Etirements fessiers.

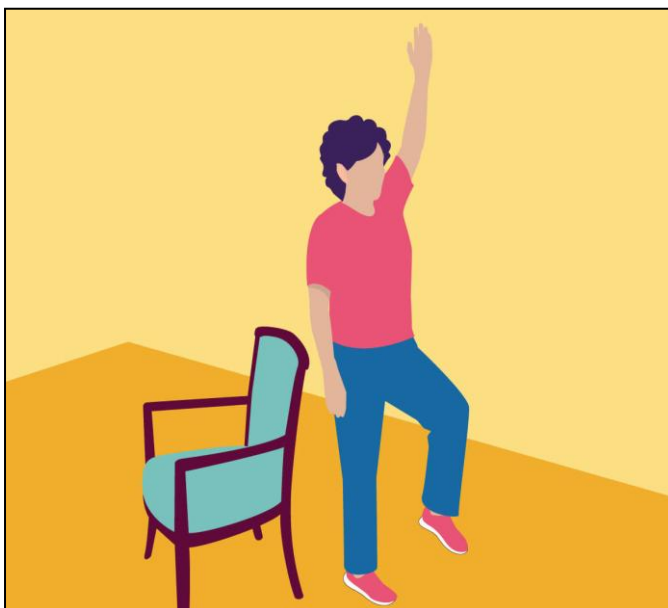
8x30''/30''

# JEUDI (EQUILIBRE)



Fentes statiques.  
Alterner D/G.

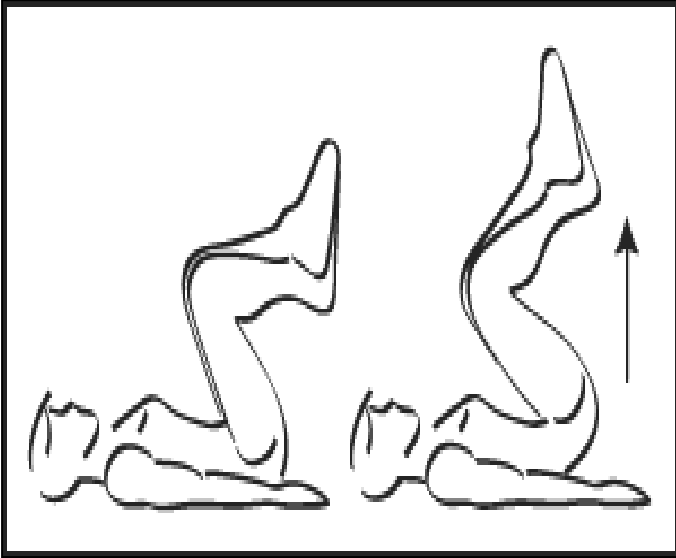
8x30"/30"



Alterner 30" D/30"  
G.

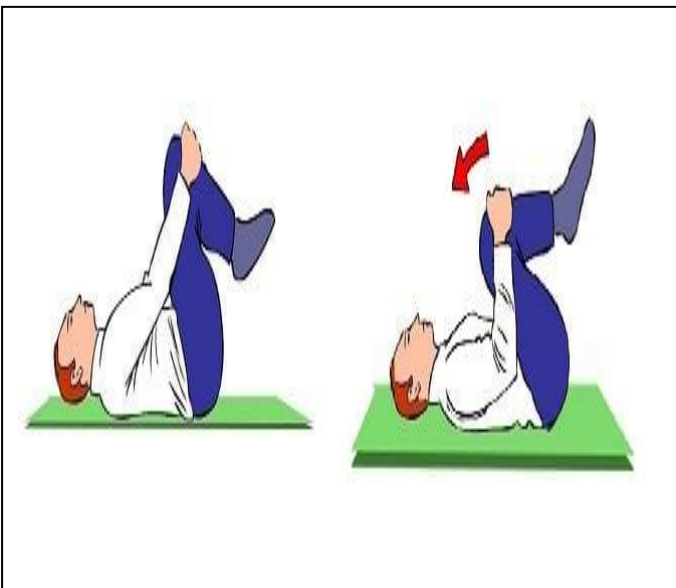
8x30"/30"

# VENDREDI (RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)



Abdos.

8x30"/30''

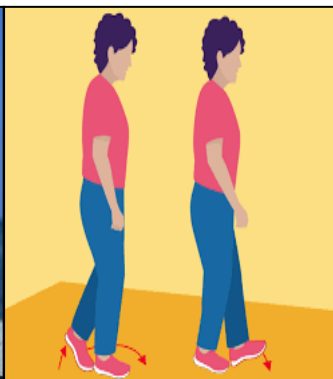


Etirements dos.

8x30"/30''

# **SAMEDI**

## **(MARCHE/RENFORCEMENT)**



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

Toutes les 10' marcher sur une ligne imaginaire rapidement (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)**