

S26 03/05/21-09/05/21 GYM ENTRETIEN

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

Par jour, réaliser les 2 exercices.

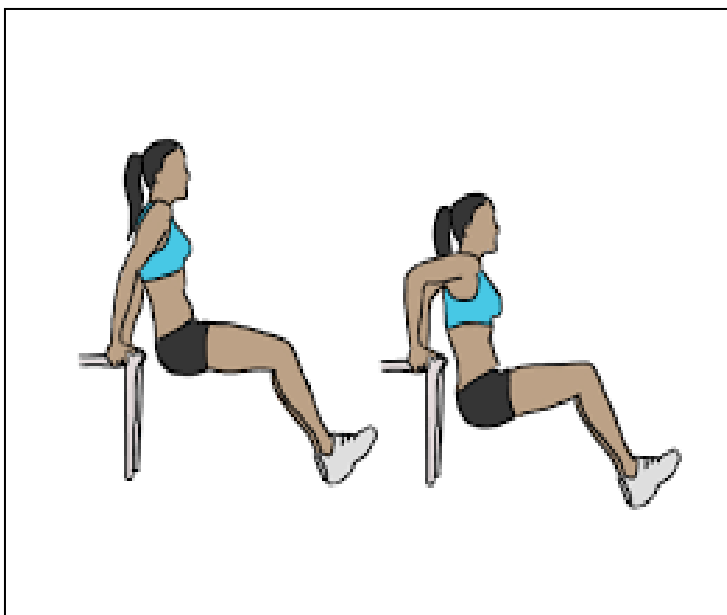
LUNDI (RENFO)



Fentes.

10x30''/30''
(soit 30'' d'exercice suivi
de 30'' de pause, à
réaliser 8 fois de suite).

MARDI (RENFO)



Dips.

10x30''/30''

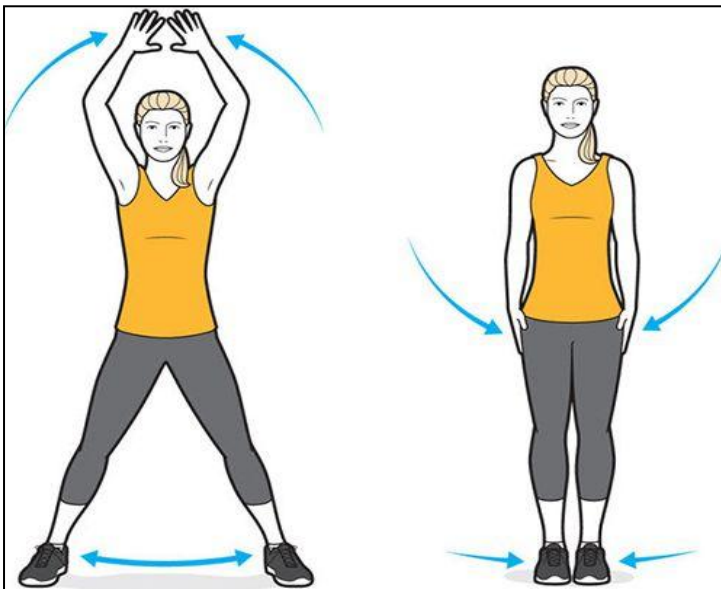
MERCREDI (ETIREMENTS)



Etirements
jambes/dos.

10x30"/30".

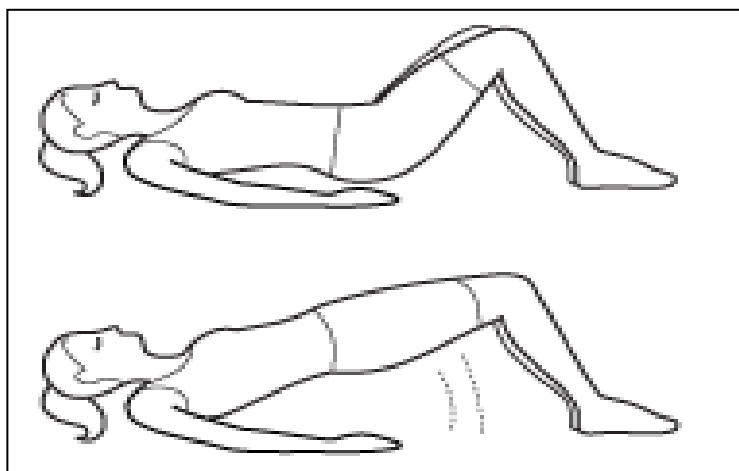
JEUDI (CARDIO)



Jumping jack.

10x30"/30"

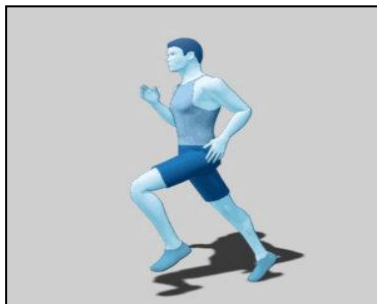
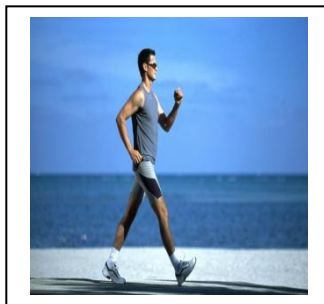
VENDREDI (ABDOS/DOS)



Dos/fessiers.

10x30''/30''

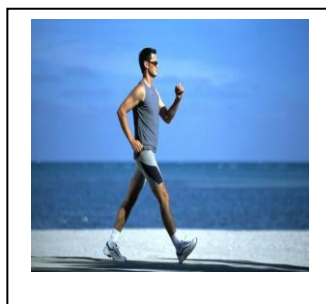
SAMEDI (MARCHE/FOOTING)



Marcher de 45' à 1h .Alternner marche et course.

Toutes les 15' faire 3' de course.

DIMANCHE (MARCHE/FOOTING)



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

10' marche/20' marche rapide ou course footing.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)