

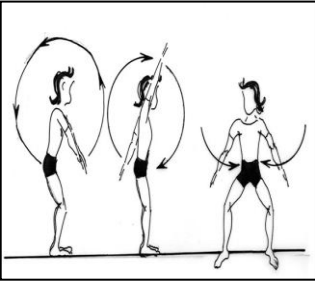




S2 09/11/20-15/11/20 GYM DOUCE

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

Par jour, réaliser les 5 exercices.

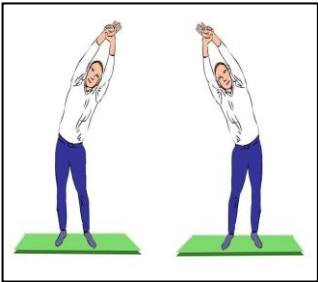

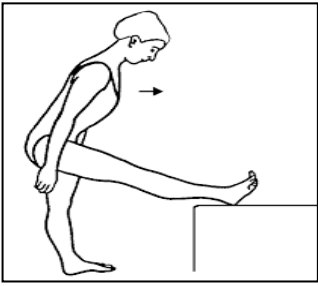
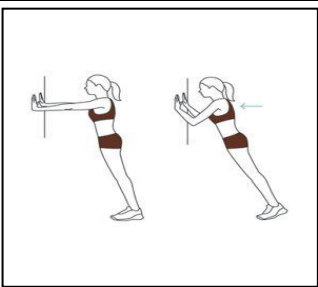
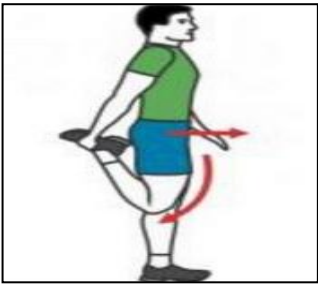
LUNDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

	Etirements bras.	3x30''/30'' (soit 30'' étirement bras (à réaliser plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Prendre genoux.	3x30'' 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.	3x30''/30'' (soit 30'' de squats suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Pompes.	3x30''/30'' (soit 30'' de pompes suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).
	Etirements ischios.	3x30''/30'' (soit 30'' d'étirement ischios (plusieurs fois) suivi de 30'' de pause, à réaliser 2 fois de suite).

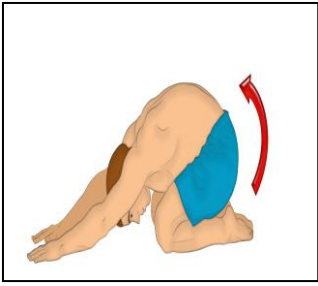
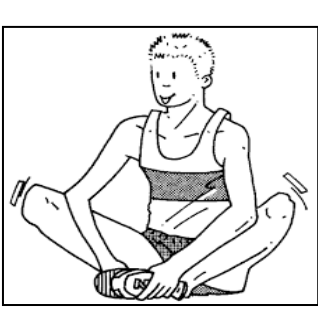
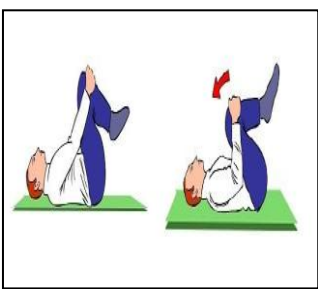


MARDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

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

MERCREDI

(ETIREMENTS)

	Etirements quadriceps.	2x30''D/30''G
	Etirements quadriceps et psoas.	2x30''D/30''G
	Etirements ischios.	2x30''/30''
	Etirements adducteurs.	2x30''/30''
 <small>Mobiflex</small>	Etirements bras/dos.	2x30''/30''

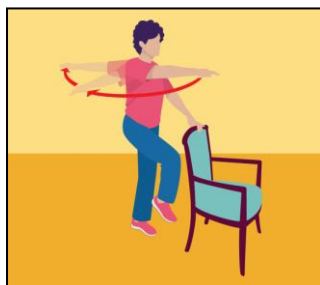
JEUDI

(EQUILIBRE)



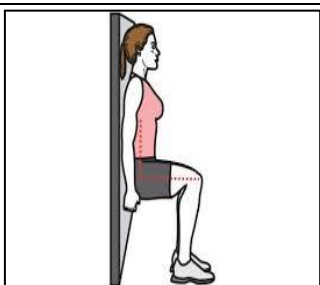
Renforcement mollets.

2x30''/30''



Equilibre sur 1 pied.

2x30''D/30''G



Squats.

2x30''/30''



Marcher sur une ligne (regarder loin devant).

2x30''/30''


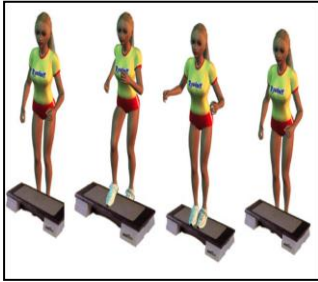
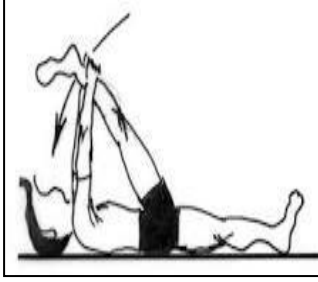
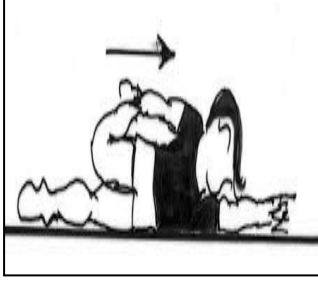
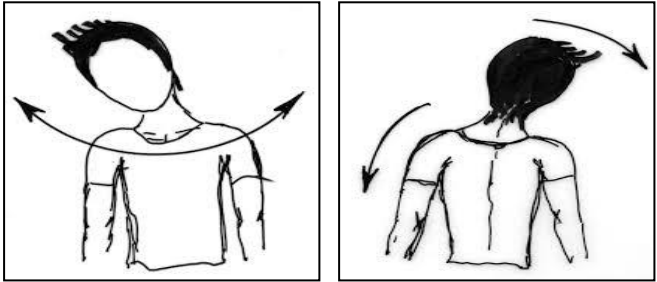


Equilibre sur 1 pied (fixer le regard devant et **essayer de fermer les yeux**).

2x30''D/30''G

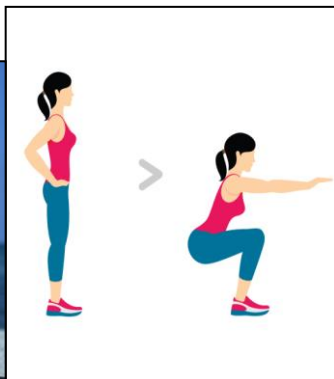
VENDREDI

(RENFORCEMENTS/ETIREMENTS)

		<p>Pompes.</p>	<p>2x30''/30''</p>
		<p>Squats.</p>	<p>2x30''/30''</p>
		<p>Fentes avant alterner D/G (descendre le plus possible).</p>	<p>2x30''/30''</p>
		<p>Dips.</p>	<p>2x30''/30''</p>
		<p>Fessiers élévations latérales.</p>	<p>2x30''D/30''G</p>

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/5' marche rapide.

ADRIEN ALIX

(EDUCATEUR SPORTIF)