

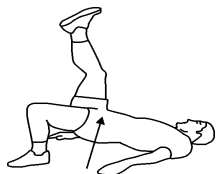
Séance Gainage FFJDA

Nom :

Date : Période Confinement

Exercice 1

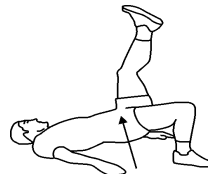
3 séries



Temps de maintien : 45" à 1'
Temps de repos : 30"

Exercice 2

3 séries



Temps de maintien : 45" à 1'
Temps de repos : 30"

Exercice 3

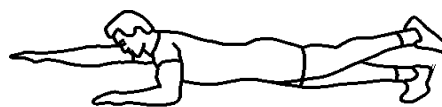
3 séries



Temps de maintien : 30" à 45"
Temps de repos : 30"

Exercice 4

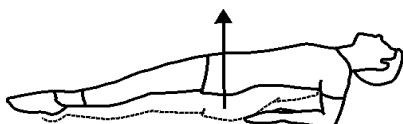
3 séries



Temps de maintien : 30" à 45"
Temps de repos : 30"

Exercice 5

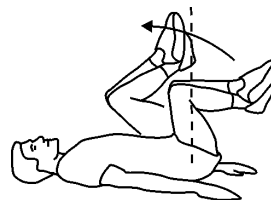
3 séries



Temps de maintien : 45" à 1'
Temps de repos : 30"

Exercice 6

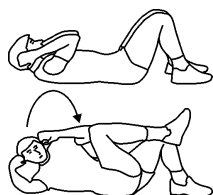
3 séries



Temps de travail : 30" à 45"
Temps de repos : 30"

Exercice 7

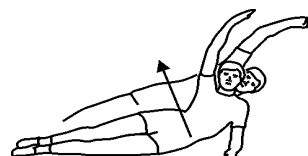
3 séries



Temps de travail : 1' à 1'30"
Temps de repos : 30"

Exercice 8

3 séries



Temps de travail : 30" à 1' (des 2 côtés)
Temps de repos : 30"