

FITNESS DE LA SEMAINE

Consignes pratiques avant de commencer les exercices :

Bien s'échauffer la partie du corps que vous allez travailler.

Ex : tourne 10x les bras en avant et arrière.

- Rotations des épaules avant et arrière
- Rotations des hanches.
- Rotation des genoux

LUNDI :

RENFORCEMENT ET CARDIO

<https://www.youtube.com/watch?v=5nnVW7jnJPA&feature=youtu.be>

MARDI :

CARDIO ET LANCER

<https://www.youtube.com/watch?v=K5pLKTWefvM>

MERCREDI:

CARDIO ET LANCER

<https://www.youtube.com/watch?v=JGUBCTGedf8>

JEUDI :

FOOT TENNIS

<https://www.youtube.com/watch?v=63yWhhAm008>

VENDREDI :

SOUPLESSE ET EQUILIBRE

https://www.youtube.com/watch?v=MUjltcaUu_o

SAMEDI :

RENFORCEMENT ET GAINAGE

<https://www.youtube.com/watch?v=OKINGvtiik>

DIMANCHE : Jeu de l'oie

Entraînez-vous en famille

