

PROGRAMME DE LA SEMAINE 1

RESTONS A LA MAISON MAIS EN FORME



Séance		
Echauffement 5'	Activité 1 : « Réflexes »	Défi de la semaine : « L'aller-retour »
Echauffement 5'	Activité 2 : « Abdos et assouplissement »	Défi de la semaine : « L'aller-retour »
Echauffement 5'	Activité 3 : « Gainage »	Défi de la semaine : « L'aller-retour »
Activité 4 : « Move your fit »	Défi de la semaine : « L'aller-retour »	

Chaque jour, tu choisis la séance que tu veux mais essaye de faire les 4 séances sur la semaine.

Le mercredi est un jour bonus où tu peux soit faire une séance ou aller t'amuser dans le jardin si tu as la chance d'en avoir un ou aller te promener tout en respectant les consignes sanitaires.

Si tu souhaites faire plus d'exercices, tu peux faire 2 activités au lieu de 1 sauf l'activité 4 qui est une séance complète donc tu ne dois pas ajouter d'exercice à cette séance.

DEPENSE TOI BIEN !!