

bonjour ! À tous , en cette période de confinement je vous propose quelques exercices afin de maintenir la forme . Vous me manquez énormément , prenez soin de vous à bientôt!

preparation physique gam confinement

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
fed nat 2 ha nat 1	087 img	0849 img	0823 img	0803 img	0822 img
fed 2	img 0848	jeux de l'oise sportif	img 822	jeux de l'oise cardio	preparation physique
loisir	jeux de l'oise sportif	jeux de l'oise cardio	jeux de l'oise forme	jeux de l'oise gainage 1	jeux de l'oise gainage 2
mini pouss	entretien physique général	preparation physique maison	seance abdo	seance force jambes	jeux de l'oise cardio

fed nat 2 ha nat1	augouy nolan , petric damien,thirionnet maéllig ,zoppas tom ,astorg louis,delbosc théo,korczac alexis,marson julien,nuttin antoine,palous thomas ,ruiz mateo ,sanchez tom
-------------------	---

fed 2	besse théo,fiems tillissane,fraysse clovis,gutapfel lancetot,gutapfel louis,rey soan, mackowiak léo
-------	---

loisir	alazard remy,ali guechguech liam,andriot valentin,bressan gabriel,leroux olivier,loupias martin, petric raphael,severac noah,teggour nail
--------	---

mini pouss	bastide nowak yom ,boyer ethan,costes timoté,deswarte robin ,duges évan,flottes gabin,laborie louis ,jenaearts ulyse , naudand-costes elouan,vie elois ,bison matéo,chabert théo,costeclade hayden,dupas léon, escande matéo,franchin nolan,prat sacha,recoules escande lucas,weis antoine
------------	--

ce tableau est la pour vous guider , de nombreux autres exercices et jeux vous sont proposés ci-dessous