

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'oie sportif	img 822	jeux de l'oie cardio	preparation physique
loisir	jeux de l'oie sportif	jeux de l'oie cardio	jeux del'oie forme	jeux de l'oie gainage 1	jeux de l'oie gainage 2
mini pouss	entretien physiqe général	preparation physique maison	seance abdo	seance force jambes	jeux de l'oie 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 1	besse théo,fiems tillissane,fraysse clovis,gutapfel lancetot,gutapfel louis,rey soan, mackowiak léo ,louzas aléxis
-------	--

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

mini pouss	bastide nowak tom ,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