

Programme semaine 3

Alternance cardio et stretching. La dernière séance est une séance de relaxation

Lundi 30 mars

<https://www.youtube.com/watch?v=IHILbkfZ9e4&t=5s>

Mardi 31 mars

<https://www.youtube.com/watch?v=0FPX08O1IGA>

Mercredi 1er Avril

<https://www.youtube.com/watch?v=rE1EJVd-4Jw>

Jeudi 2 avril

<https://www.youtube.com/watch?v=pzEeXSuaV2c>

Vendredi 3 avril

https://www.youtube.com/watch?v=kSl_tnyw4Kg

Samedi 4 avril

<https://www.youtube.com/watch?v=BWNhIIXf5As>