

Pour accéder aux vidéos, cliquez sur les liens

Mardi 17 mars: séance de cardio boxing

https://www.youtube.com/results?search_query=cardio+boxing&app=desktop

Mercredi 18 mars: étirements (à ne pas négliger !)

<https://www.youtube.com/watch?v=d30pX889yLM&app=desktop>

Jeudi 19 mars: séance de gainage

<https://www.youtube.com/watch?v=nLWal6di4bM&app=desktop>

Vendredi 20 mars: étirements

<https://www.youtube.com/watch?v=FqZC8CBKEg4&app=desktop>

Samedi 21 mars: séance de cardio

https://www.youtube.com/watch?v=_p9gauFW4k&app=desktop

Dimanche 22 mars: séance de relaxation

<https://www.youtube.com/watch?v=tQj9cNQ1mfU&app=desktop>