Un programme d'entraînement sur mesure (niveau 1) !
Commencez avec la suite d'exercices suivante : la série de lettres A B C D E F G que vous répèterez 3 fois.
Pour casser la routine, trouvez un mot de 6 lettres ou plus et composez votre entraînement !

Même principe que la fiche envoyé "Ton prénom, ton training" !
Ce premier programme est de **niveau 1.** Suivez bien les indications des exercices de temps et de répétition.
Prenez le temps de revoir la position de chaque mouvement avec les vidéos ci-dessus.

TON PRÉNOM
TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS