



ACTIVITES DE LA FORME

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VENDEE

ACTIVITES
DE LA FORME

DEFIS "renforcement musculaire"

3 exercices à reproduire et les répétitions augmentent au fil du temps

Jour 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=Nh7LheWW14Y>

Jour 2 : https://www.youtube.com/watch?v=XR0-C0Lm_kw

Jour 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=uCTDAleS6BA&t>

Jour 4 : <https://www.youtube.com/watch?v=1usvquJSXgo>

Jour 5

: <https://www.youtube.com/watch?v=QNXIX6ro7SI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR37CNvATxP4XFS>

[UZPNmefKkt34SBer8clpfH39FiMmKYxrwzJp7zPliOGY](https://www.youtube.com/watch?v=UZPNmefKkt34SBer8clpfH39FiMmKYxrwzJp7zPliOGY)

Jour 6 : <https://www.youtube.com/watch?v=X9UTjj5qaiw&t>

Jour 7 : <https://www.youtube.com/watch?v=hL8C-oz7WtE>

Jour 8 : <https://www.youtube.com/watch?v=x3bN-SwsCFI&feature=youtu.be>

Jour 9 : <https://www.youtube.com/watch?v=KEo9-mj-PX4>

Jour 10 : <https://www.youtube.com/watch?v=HVzZ09Rn-nw&t>

Source UFOLEP AURA

Des étirements pour se détendre après une journée à l'appartement/maison

Jour 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=odKt9Iz3hWQ>

Jour 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=8b3W92tGeGA&t>

Jour 3 : https://www.youtube.com/watch?v=QwK_HKcEMPY&t

jour 4

: https://www.youtube.com/watch?v=_ZAIrk44D4Y&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2f1jKaPkbzOg8N7

[AXBqZ1IOS_NiA1vvi-MLHdgMsWkF5bDy25hync91fw](https://www.youtube.com/watch?v=AXBqZ1IOS_NiA1vvi-MLHdgMsWkF5bDy25hync91fw)

Jour 5 : Repos

Jour 6 : Repos

Jour 7 : https://www.youtube.com/watch?v=NXc9m7W_qY&t

Jour 8 : <https://www.youtube.com/watch?v=abovJMoJaDQ&feature=youtu.be&app=desktop>

Jour 9 : <https://www.youtube.com/watch?v=5zv-hHwDhSY&feature=youtu.be>

Jour 10 : <https://www.youtube.com/watch?v=i5B7CCVXPfc>

Source UFOLEP AURA

Retrouvez aussi des vidéos sur le facebook UFOLEP44