

# ROUTINE SPORTIVE

SEMAINE DU :      AU

INFOS :

**LUNDI**

Exercice

Répétition

Temps

**MARDI**

Exercice

Répétition

Temps

**MERCREDI**

Exercice

Répétition

Temps

**JEUDI**

Exercice

Répétition

Temps

**VENDREDI**

Exercice

Répétition

Temps

**LE WEEK-END**

Exercice

Répétition

Temps