

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