



1

Série de sauts groupés



13

Squat challenge

20

Gainage



Sortie marche

4



Repos

18



Faire un gâteau

17

Série de pompes



2

Série jumping jack



10

Série de dips




Série de burpees

21



Danse - chorégraphie

8



Air chaise challenge

5



Repos

9



Calendrier de l'ave
nt sportif
2021



3

Série de sauts groupés

15

Série de mountain climber



Sortie vélo

12



Série de fentes

6



11

Série gainage latéral



19

Sortie footing

23

Jump squat




22

Série d'abdos



Série de montées de genoux

16



7

Shifumi gainage

Boxe bouteille

14



Repos

24

Cocktail du réveillon

