

Restons actifs PGLO ! Voici une petite routine d'entraînement proposée par vos enseignants d'EPS

	Semaine du 13 avril	Lien Web
MARDI	AiR Squat sur La chanson Bring Sally up	Technique : https://www.youtube.com/watch?v=91usSNwEOSA Bring Sally up : https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k
MERCREDI	Burpees sur la chanson Roxanne	Roxane : https://www.youtube.com/watch?v=3T1c7GkzRQQ Technique : https://www.youtube.com/watch?v=BoKDwWGWqaM
JEUDI	Planche Abdominale Spécial CHA CHA https://www.youtube.com/watch?v=x_YFkVSp34s	Cha Cha : https://www.youtube.com/watch?v=x_YFkVSp34s
VENDREDI	Course/Marche 5 km ou 40 minutes	Respectez la distanciation sociale https://www.youtube.com/watch?v=jdPdMwzyDtE
ALLEZ PLUS LOIN !	le défi de la semaine : Handstand push-up challenge Filmez vous et envoyez nous le résultat! Simon.labonte@csmb.qc.ca Sebastien.lefebvre@csmb.qc.ca Laurentiu.obrocaru@csmb.qc.ca Felix.martin2@csmb.qc.ca	Challenge : https://www.youtube.com/watch?v=SHniumdl9pE