**ZOOM DU 8 AVRIL**

**Les binômes**

1 Charlotte POUCHAIN – Claire MATILLON  
2 Lilou LE NAGARD – Elise RENAUD  
3 Clémence PATY – Laure RACAUD  
4Charline DUFOUR – Laurine SAUGUES  
5 Marie MALTYA – Camille DEISS  
6 Inès VERTOUX – Kleber LE NAGARD  
7 Charlotte TANDRE – Les COACHS

**Vos exos Routine pour la semaine**

Fentes 8G 8D

Squats 20

Gainage coude Face 30’s ; Gauche 30’s ; Droit 30’s

Pompes X10

Abdos 25

=1 tour

*Vendredi 9 :3 tours*

*Samedi 10 : 4 tours*

*Dimanche 11 : 5 tours*

*Lundi 12 : 4 tours*

*Mardi 13 : 3 tours*

*Mercredi 14 :2 tours*

*Jeudi 15 : 2 tours tous ensemble lors du Zoom de 19H30 (merci Charline 😉 )*

**CHALENGE 1**

*Vous avez à envoyer à votre binôme le chalenge que vous lui réservez pour la semaine*

*Au plus tôt, dans l’idée la senior envoi le chalenge à la cadette qui lui donne en retour le sien*

**CHALENGE 2**

Vous devez trouver 3 filles qui valident leur venu à 1 entrainement d’ici la fin de saison

*Capture d’écran du message pour validation*

*RENDEZ VOUS JEUDI 15 AVRIL à 19H30*

**Le lien zoom sera remis en dessous de ce document word**