



Workout 7 minutes



Cycle 3



Santé



7 minutes



Matériel: App: workout 7min (de downdog)



Liens: [downdog apps](#)



Voilà ton programme quotidien de sept minutes. Cette application t'apprend comment améliorer ta force, ton endurance et ta coordination. Avec cette routine journalière, tu vas progresser. Es-tu capable de tenir le rythme une semaine? Qui de ta famille relève le défi avec toi?

