**EPS Confinement 2021**

**Choisis ton parcours (selon ton niveau), à réaliser 5 jours dans la semaine**

**Parcours 1 : niveau facile** **Parcours 2 : niveau difficile**

****

**Consignes :**

Réaliser 10 répétitions de chaque exercice, 30 secondes de récupération entre chaque. Le parcours est à faire deux fois. 3’ de récupération entre les deux.

**Choisis ton parcours à réaliser 5 jours dans la semaine.**