**Semaine 7**

**Journée du lundi 11 mai 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lien ou élément à faire** | **Sujet** | **Intervenant** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Erj1bNJ0crM>  | **Activation** | **Sylvain** |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Q5DlkcUpkA8&feature=share>  | **Entraînement** | **William** |
|  |  |  |
| Après ce dimanche glacial, je t’invite a essayé d’activer ton bras pendant 10 minutes. Nous allons faire un Zoom lanceur Jeudi.  | Lanceur | Sylvain |
|  |  |  |
| Je vous attends mardi pour sur Zoom pour faire les exercices avec vous |  | Sylvain |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Q0jY8v9ideU>  |  | Sylvain |
| <https://www.youtube.com/watch?v=M6QvMO2qHfw>  |  | **Sylvain** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=H9YCRSVOK1w>  |  | Sylvain |
|  |  |  |
| <https://youtu.be/ycY-0yFbAoc>  | Arm Care | Vincent |
|  |  |  |
| <https://www.jonathanlelievre.com/podcast/-de-050-lexcellence-en-deux-mots-kobe-bryant-111>  | Développement personnel | Coachs |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=FmQfy1i-wKE&t=481s&fbclid=IwAR2AKBxEqrO5aodxDCv3sXHM4hyi_u1K_vfTpDr4441TcY6YRxma1rjSeCU> | Étirement | Sonia |
|  |  |  |