

PARLER & LIRE

SEMAINE 3 - ÉTAPE 3 - MUSCULATION BASE DE LANGUE

Exercices ▼	SEMAINE 3 - ÉTAPE 3 - MUSCULATION BASE DE LANGUE													
	Date ►	
KAKAKA Avec doigt(s)	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Claquement postérieur	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Ventouse	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	

Exercices de l'étape précédente que vous pensez devoir retravailler cette semaine.

	Matin													
	Midi													
	Soir													
	Matin													
	Midi													
	Soir													