

PARLER & LIRE

SEMAINE 4 - ÉTAPE 4 - EAU PRISONNIÈRE

Exercices ▼	SEMAINE 4 - ÉTAPE 4 - EAU PRISONNIÈRE													
	Date ▶
Ventouse avec eau prisonnière	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
KAKAKA + Déglutition de la salive	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Langue au repos	J'y ai pensé? Oui/ non													

Exercices de l'étape précédente que vous pensez devoir retravailler cette semaine (notamment musculation de la base de langue)

KAKAKA	Matin													
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Claquement postérieur	Matin													
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	