

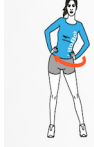
# ÉCHAUFFEMENT COMPLET



10  
ROTATIONS  
GENOUX



10  
ROTATIONS  
HANCHES



10  
ROTATIONS DE  
BRAS



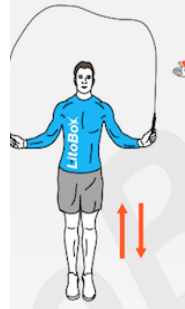
20  
ÉCARTEMENTS  
DE BRAS



5 mn de footing sur place  
et/ ou 5mn de saut à la corde:



5 min  
CORDE À SAUTER



10  
SQUATS



10  
MARCHE JAMBES  
TENDUES

