

ÉCHAUFFEMENT COMPLET



10
ROTATIONS
GENOUX



10
ROTATIONS
HANCHES



10
ROTATIONS DE
BRAS



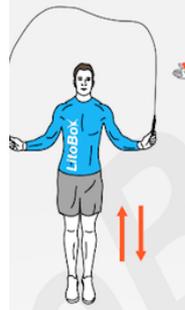
20
ÉCARTEMENTS
DE BRAS



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

