

# Base-ball

8 minutes environ

Faites un tour de terrain comme échauffement préalable.



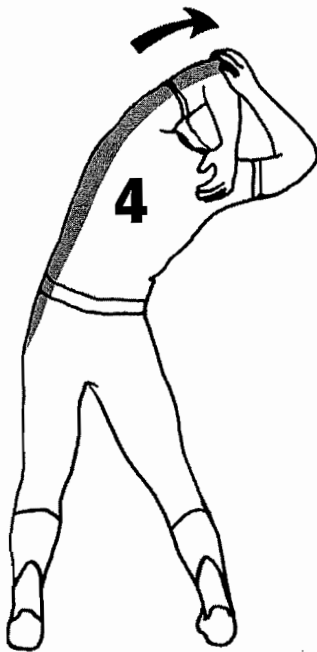
5 secondes  
deux à trois fois  
(page 46)



8 à 10 secondes  
chaque bras  
(page 47)



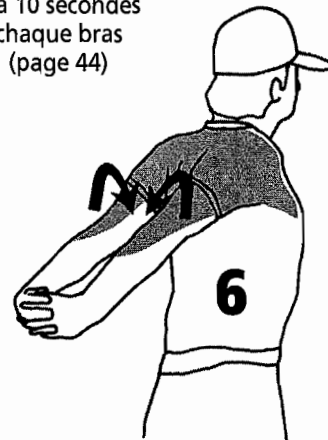
8 à 10 secondes  
chaque bras  
(page 44)



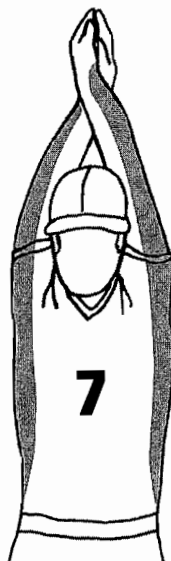
10 secondes  
de chaque côté  
(page 44)



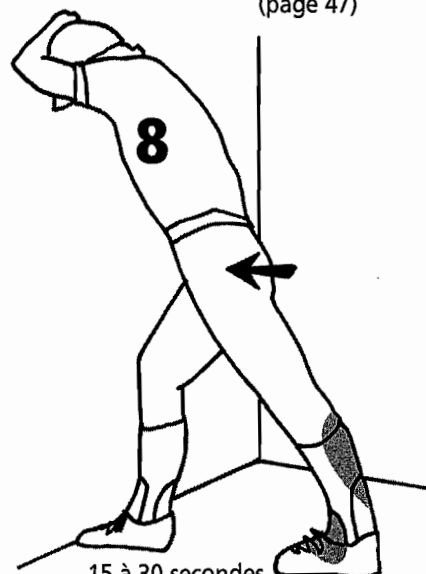
15 secondes  
chaque bras  
(page 43)



10 à 15 secondes  
deux fois chaque bras  
(page 47)



10 à 20 secondes  
(page 43)



15 à 30 secondes  
chaque jambe  
(page 71)