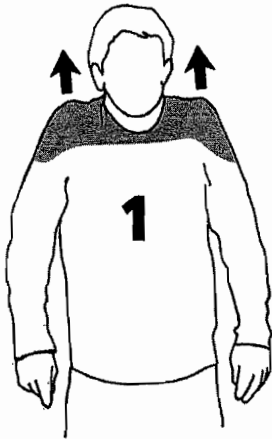


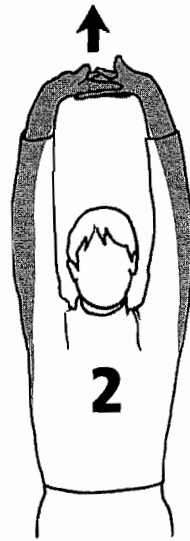
Ski de fond

3 minutes environ

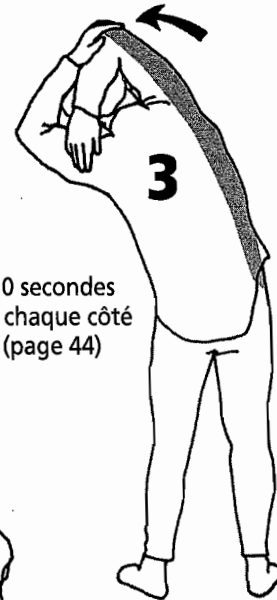
Marchez quelques minutes pour vous échauffer.



1
5 secondes
trois fois
(page 46)



2
10 secondes
(page 46)



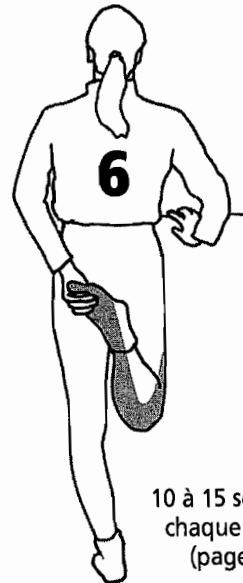
3
10 secondes
de chaque côté
(page 44)



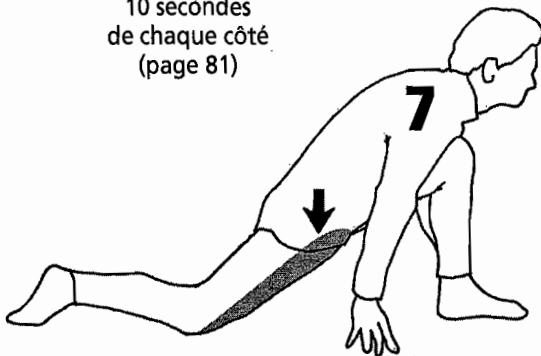
4
10 secondes
de chaque côté
(page 81)



5
20 à 30 secondes
(page 55)



6
10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 75)



7
10 à 15 secondes chaque jambe
(page 51)



8
15 à 20 secondes
(page 65)

Si vous manquez de temps,
limitez-vous aux exercices :

3, 4, 7, 8

1 minute 30 environ