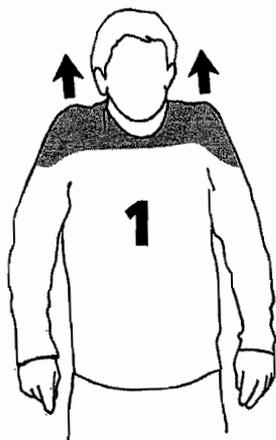


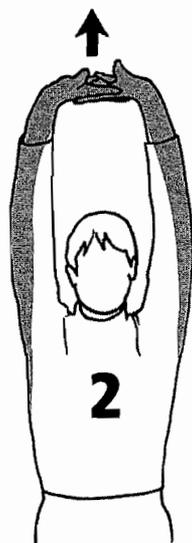
# Ski de fond

3 minutes environ

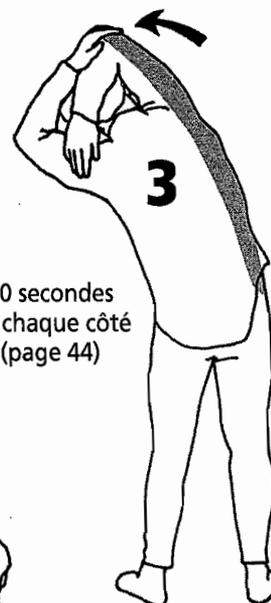
Marchez quelques minutes pour vous échauffer.



1  
5 secondes  
trois fois  
(page 46)



2  
10 secondes  
(page 46)



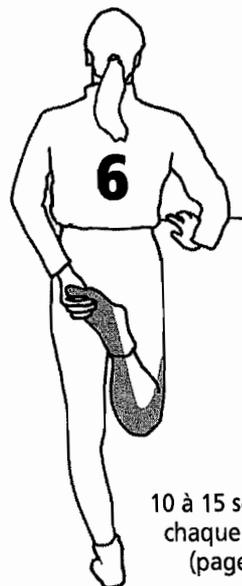
3  
10 secondes  
de chaque côté  
(page 44)



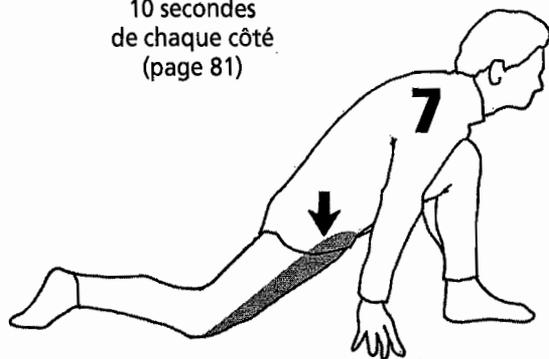
4  
10 secondes  
de chaque côté  
(page 81)



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