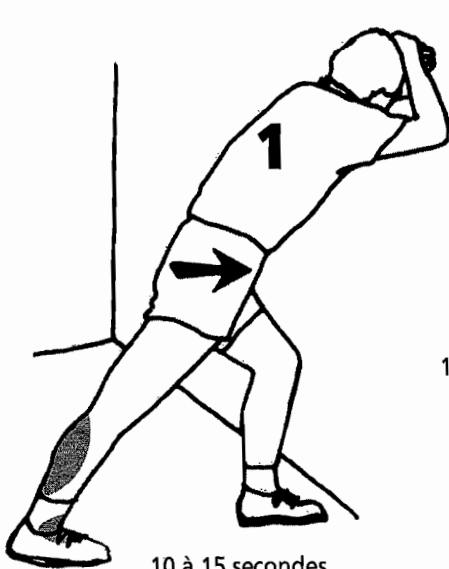


Badminton

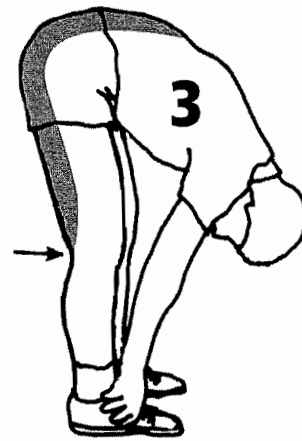
6 minutes environ

Marchez quelques minutes pour vous échauffer.



10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 71)

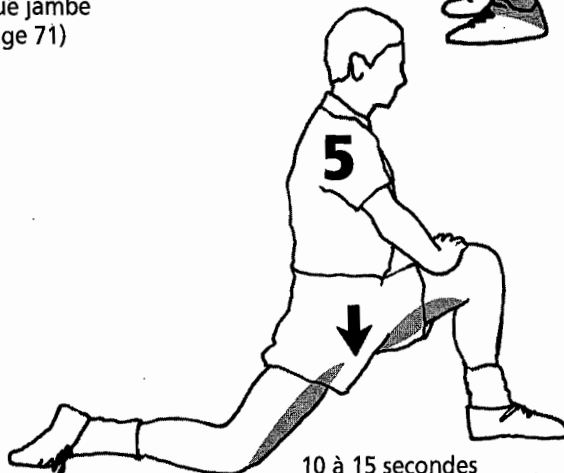
15 à 30 secondes
(page 55)



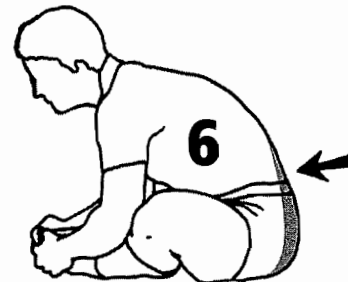
15 à 20 secondes
(page 54)



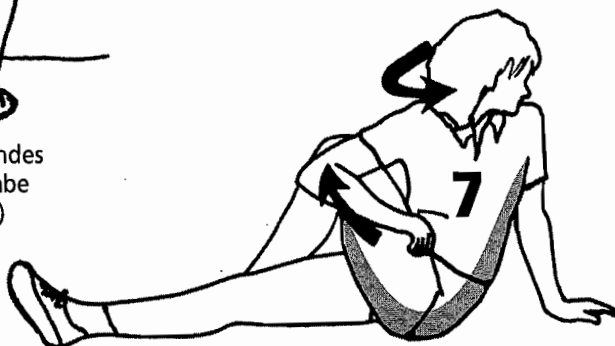
10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 75)



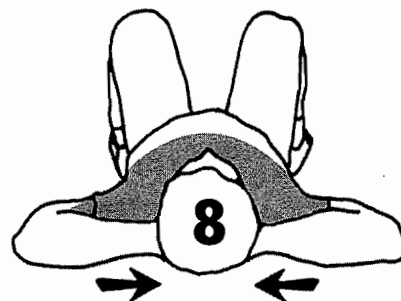
10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 53)



10 à 15 secondes
(page 58)



8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 60)



3 à 5 secondes
deux fois
(page 28)