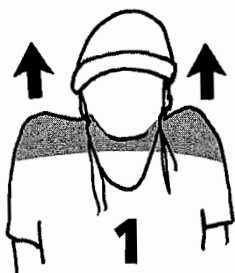


# Course

4 minutes environ

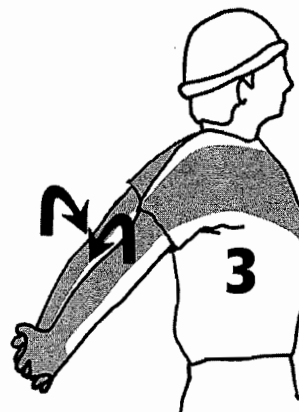
Faites un jogging de 3 à 5 minutes comme échauffement préalable.



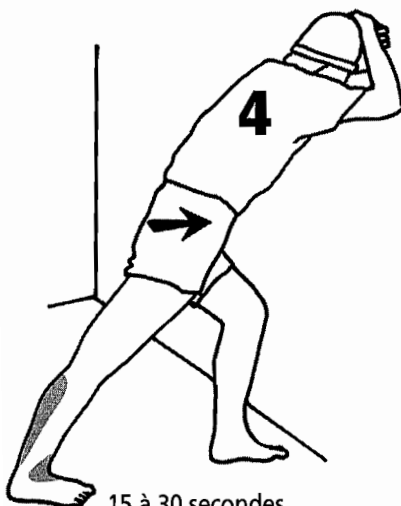
1  
3 à 5 secondes  
deux fois  
(page 46)



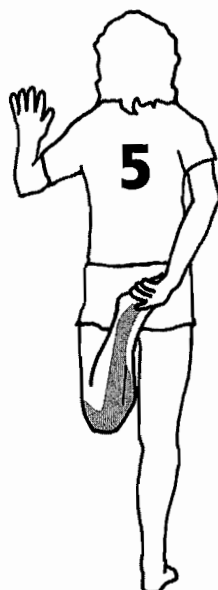
2  
8 à 10 secondes  
de chaque côté  
(page 44)



3  
10 à 15 secondes  
(page 47)



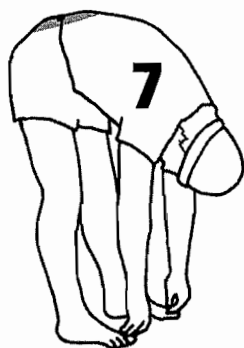
4  
15 à 30 secondes  
chaque jambe  
(page 71)



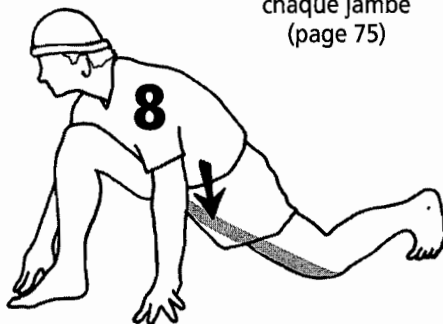
5  
10 à 15 secondes  
chaque jambe  
(page 75)



6  
15 à 30 secondes  
(page 55)



7  
10 à 15 secondes  
(page 54)



8  
15 secondes chaque jambe  
(page 51)

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

3, 4, 5, 8

1 minute 30 environ