

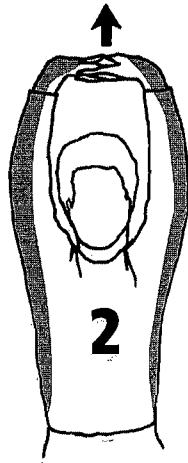
Football

3 minutes environ

Courez un tour de terrain comme échauffement préalable.



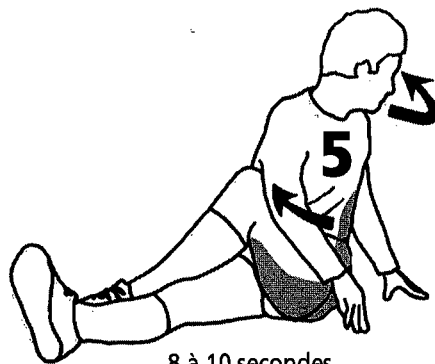
8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)



10 à 15 secondes
(page 46)



20 à 30 secondes
(page 55)



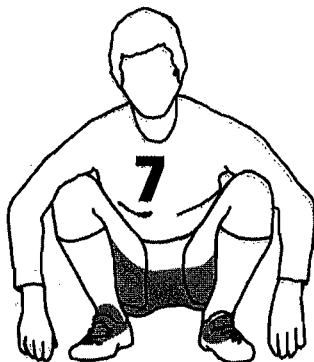
8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 60)



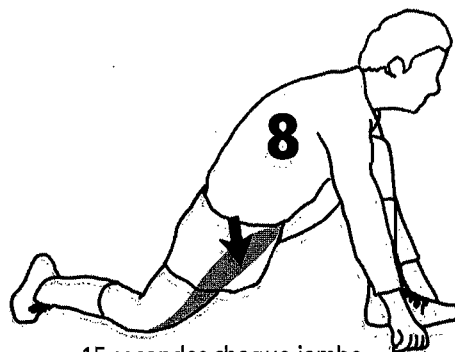
5 à 8 secondes
(page 59)



10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 39)



10 à 15 secondes
(page 65)



15 secondes chaque jambe
(page 52)

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

1, 2, 3, 4, 8

2 minutes environ