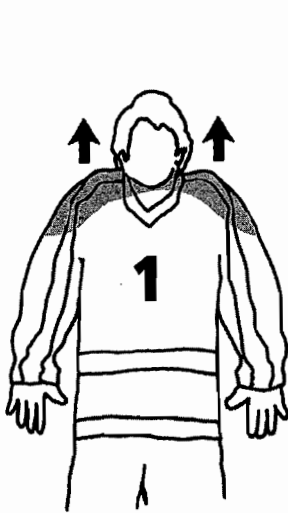


Hockey sur glace

8 minutes environ

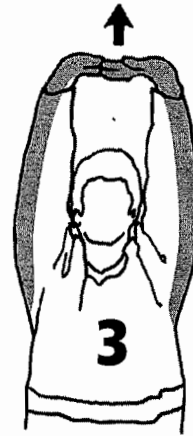
Faites une marche ou une séance de vélo d'appartement de 2 à 4 minutes comme échauffement préalable.



1
5 secondes
trois fois
(page 46)



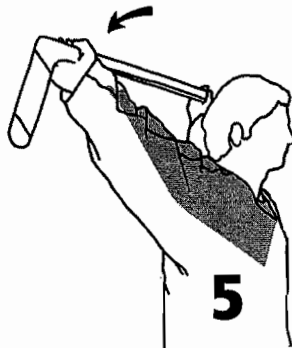
2
8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)



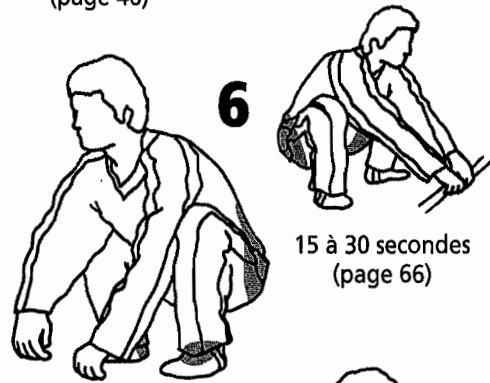
3
15 à 20 secondes
(page 46)



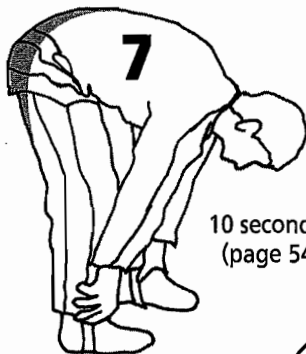
4
10 à 15 secondes
chaque bras
(page 43)



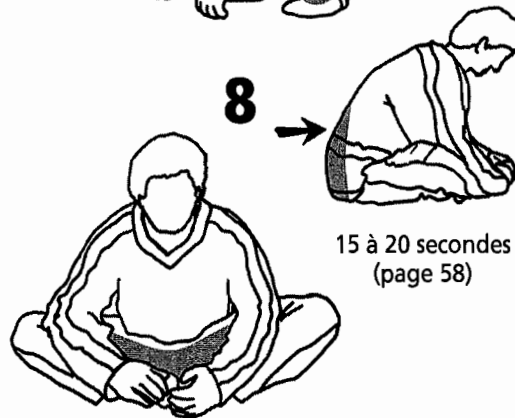
5
10 à 15 secondes
(page 87)



6
15 à 30 secondes
(page 66)



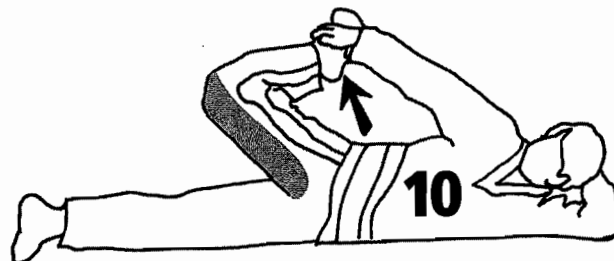
7
10 secondes
(page 54)



8
15 à 20 secondes
(page 58)



9
8 à 10 secondes de chaque côté
(page 60)



10
5 à 8 secondes chaque jambe
(page 36)