

# Patinage de vitesse

6 minutes environ

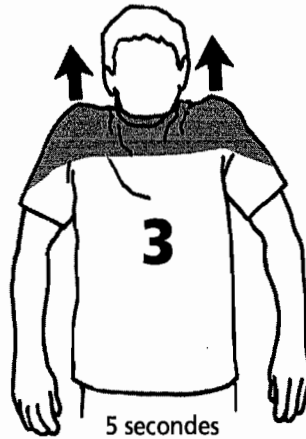
Marchez quelques minutes pour vous échauffer.



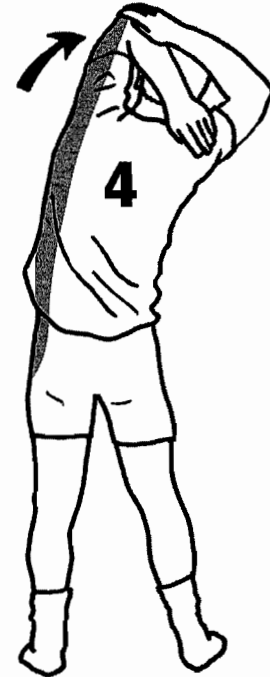
1  
10 secondes  
(page 46)



2  
15 secondes  
(page 47)



3  
5 secondes  
deux fois  
(page 46)



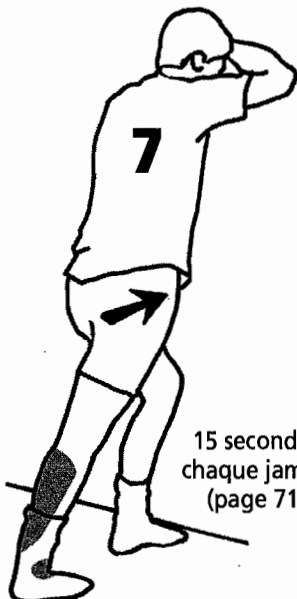
4  
10 secondes  
de chaque côté  
(page 44)



5  
30 secondes  
(page 55)



6  
15 secondes  
chaque jambe  
(page 75)



7  
15 secondes  
chaque jambe  
(page 71)



8  
10 à 20 secondes  
(page 65)