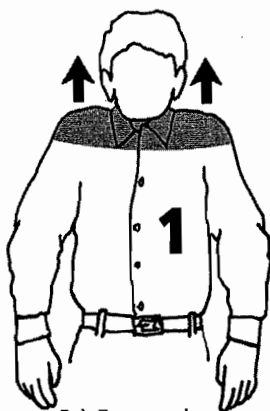


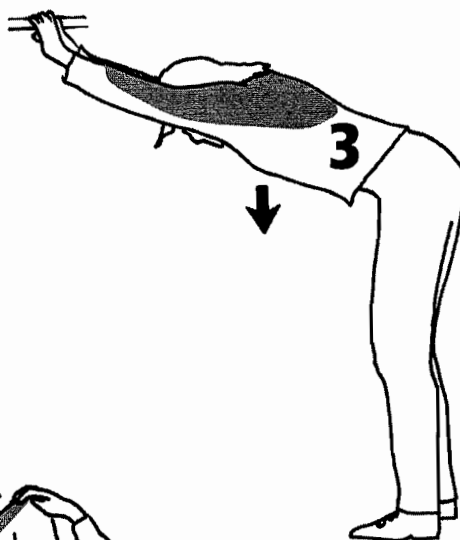
Marchez quelques minutes pour vous échauffer.



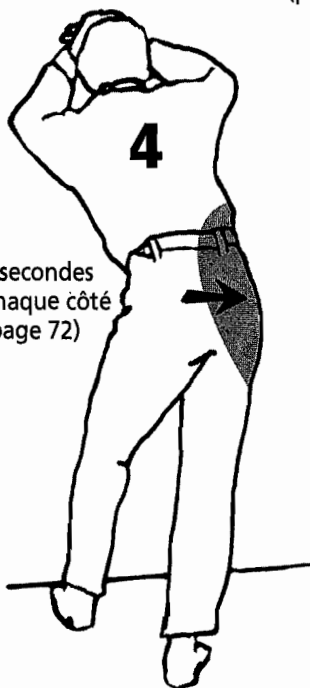
3 à 5 secondes  
deux fois  
(page 46)



3 à 5 secondes  
de chaque côté  
(page 46)



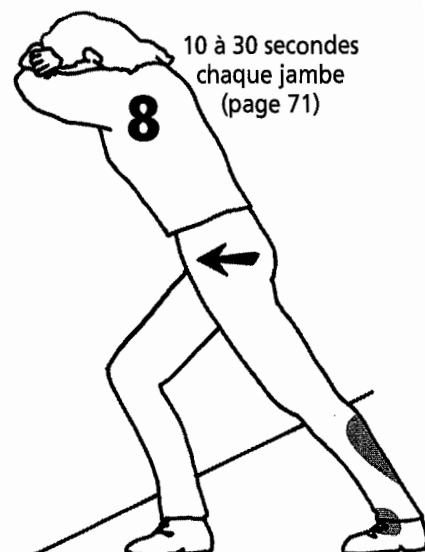
10 à 20 secondes  
(page 81)



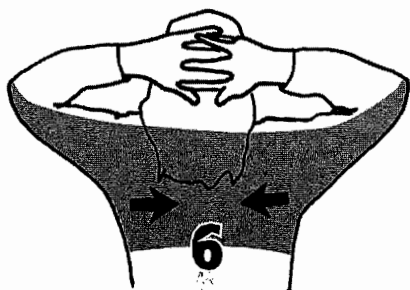
10 secondes  
de chaque côté  
(page 72)



8 à 10 secondes  
de chaque côté  
(page 44)



10 à 30 secondes  
chaque jambe  
(page 71)



3 à 5 secondes  
deux fois  
(page 28)



20 secondes  
(page 65)