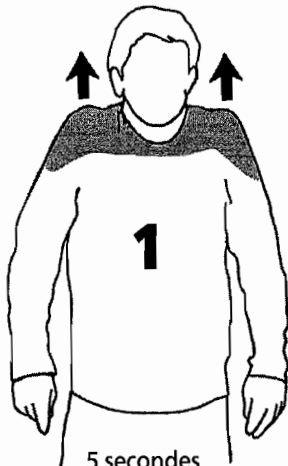


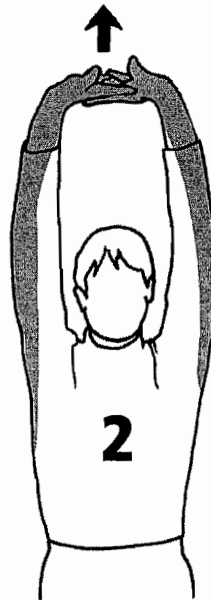
Ski alpin

3 minutes environ

Marchez quelques minutes pour vous échauffer.



5 secondes
deux fois
(page 46)



10 secondes
(page 46)



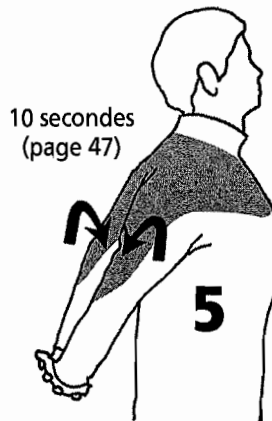
10 secondes
de chaque côté
(page 81)



8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)



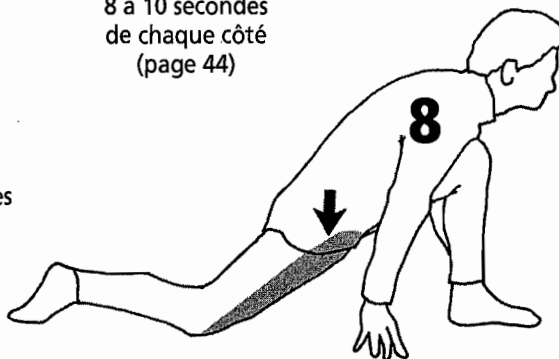
10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 75)



10 secondes
(page 47)



30 secondes
(page 55)



15 secondes chaque jambe
(page 51)

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

2, 3, 6, 8

1 minute 30 environ