

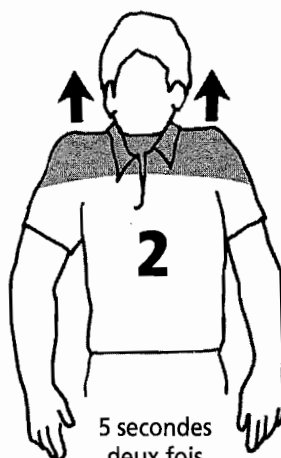
Tennis

5 minutes environ

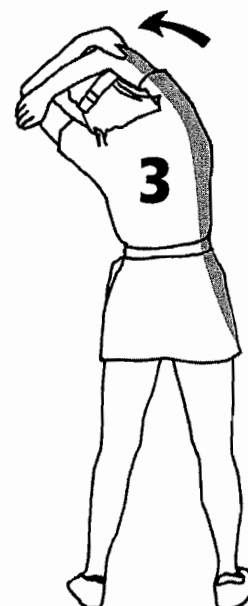
Marchez quelques minutes pour vous échauffer.



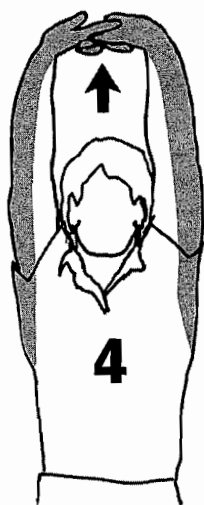
10 secondes
chaque bras
(page 43)



5 secondes
deux fois
(page 46)



8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)



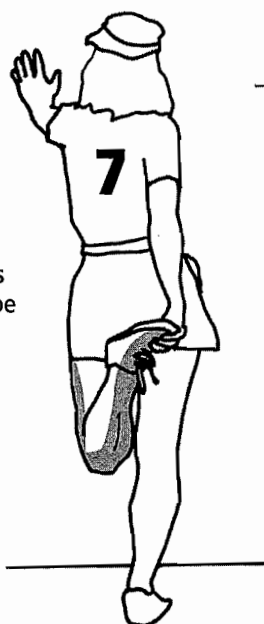
15 secondes
(page 46)



10 secondes
de chaque côté
(page 80)



15 secondes
chaque jambe
(page 71)



10 secondes
chaque jambe
(page 75)



15 à 20 secondes
(page 55)