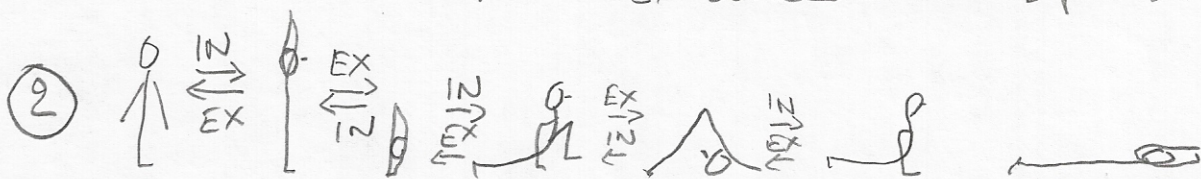
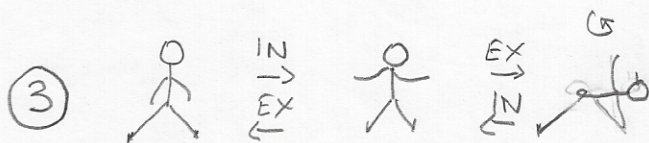


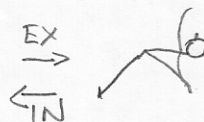
IN monter les bras par les côtés
EX descendre les bras par l'avant
IN monter les bras par l'avant
EX descendre les bras par les côtés



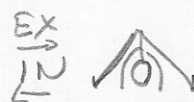
3 cycles
jambe gauche/
jambe droite



triangle
extension gauche/droite



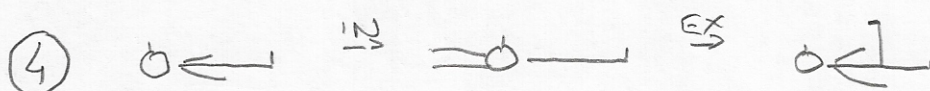
triangle
latéral gauche/droite



triangle
flexion avant

X 3 fois

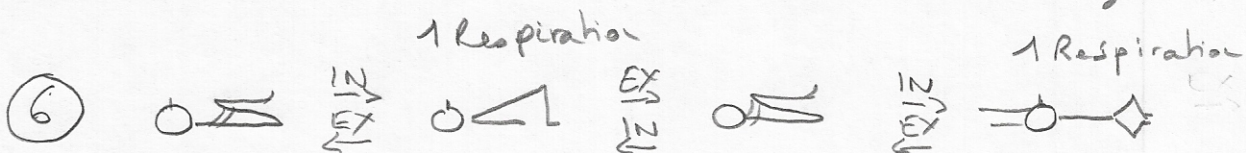
Repos 



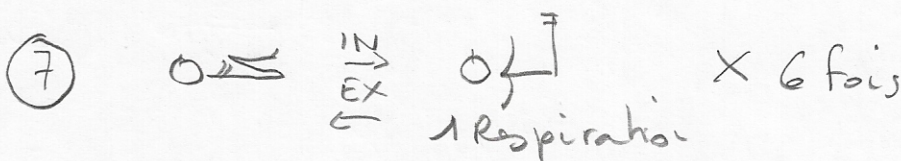
X 6 fois
jambe gauche/
jambe droite



X 6 fois
avec écart des genoux

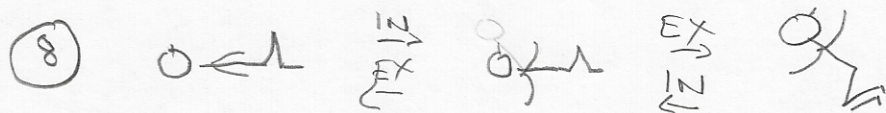


X 6 fois

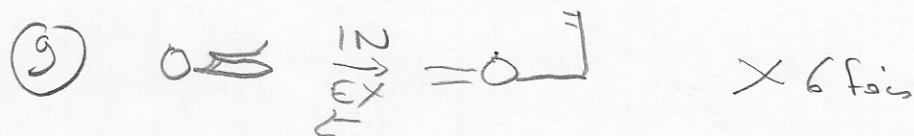


X 6 fois

1 Respiration



torsion couchée
x 6 fois
chaque côté



Repos 0 ←

