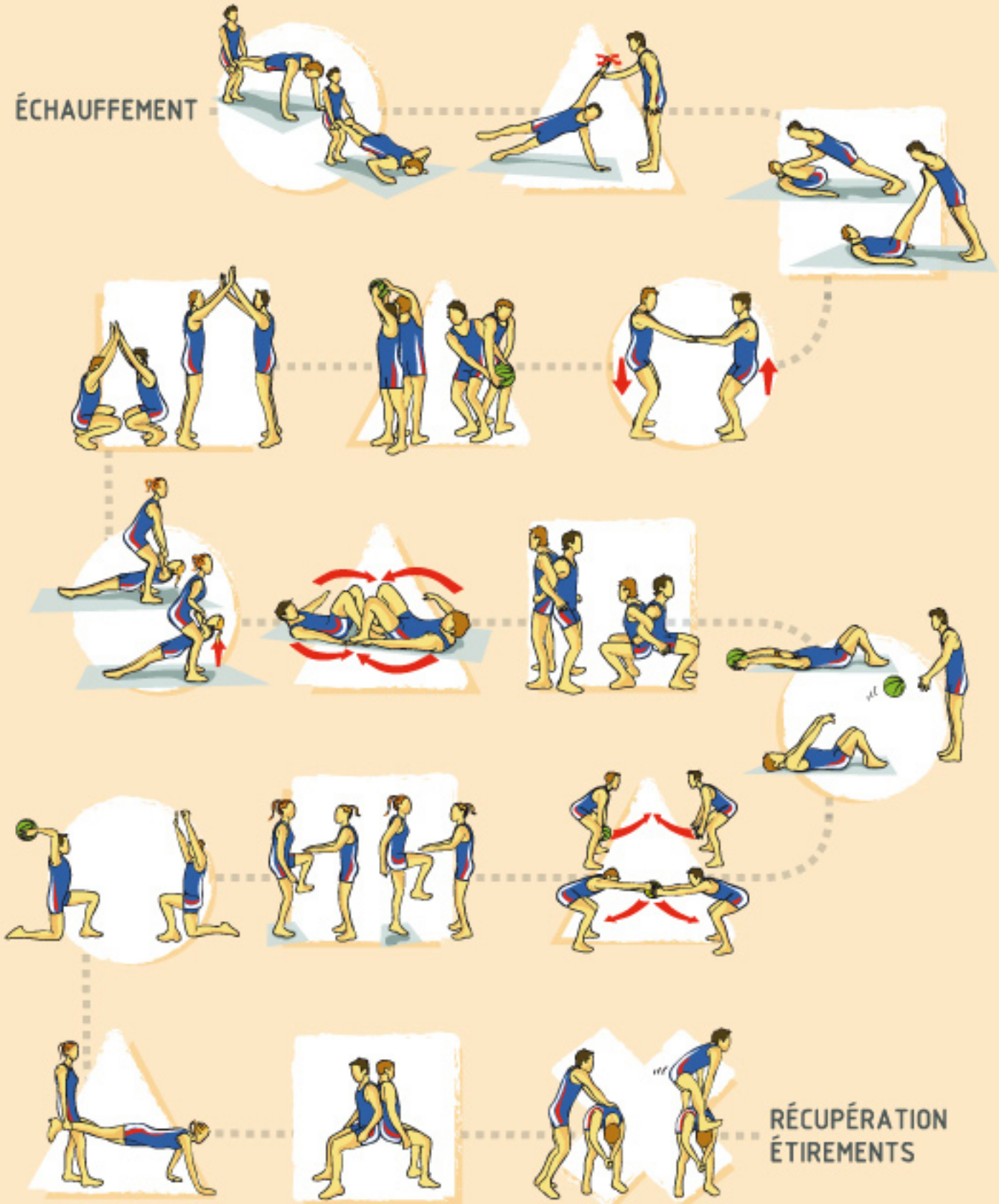


Fiche 2 - exercices réalisés à deux

ÉCHAUFFEMENT



RÉCUPÉRATION ÉTIREMENTS



30 secondes à 2 minutes par exercice



membres inférieurs



membres supérieurs



tronc



combiné



Illustration : Nicolas Esch pour la FFSA