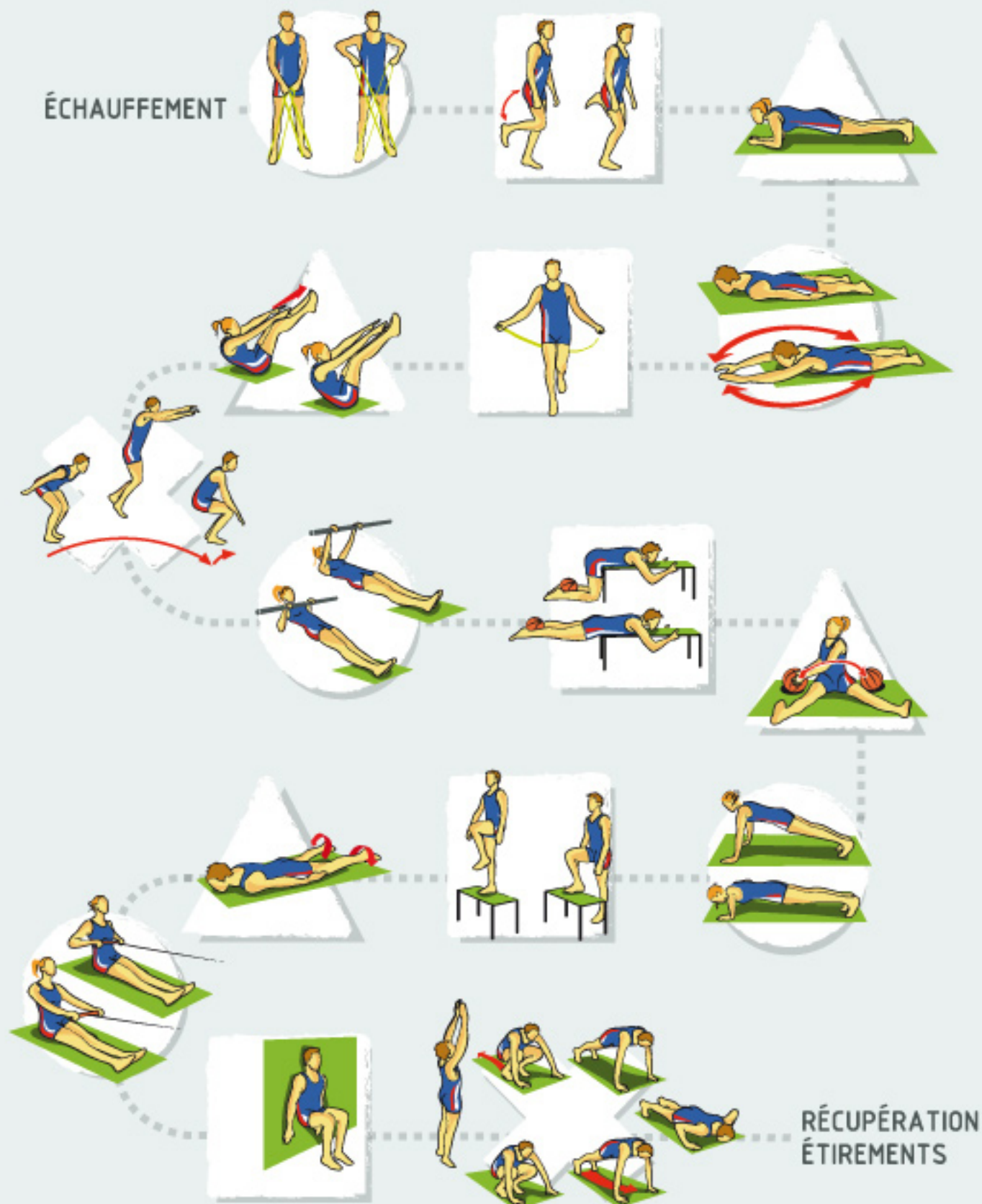


Fiche 1 – exercices réalisés seul

ÉCHAUFFEMENT



RÉCUPÉRATION ÉTIREMENTS

⌚ 30 secondes à 2 minutes par exercice

□ membres inférieurs
○ membres supérieurs
✱ combiné



Réalisation : Myrène Dahan pour la FFSA