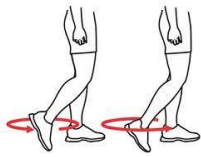


## Echauffement type

- Course (faible allure) 2-3 tours de salle



- Tourner chevilles et poignets / genoux / hanches / épaules / nuque



- 3 séries de 10 jumping jack / 5 burpees

