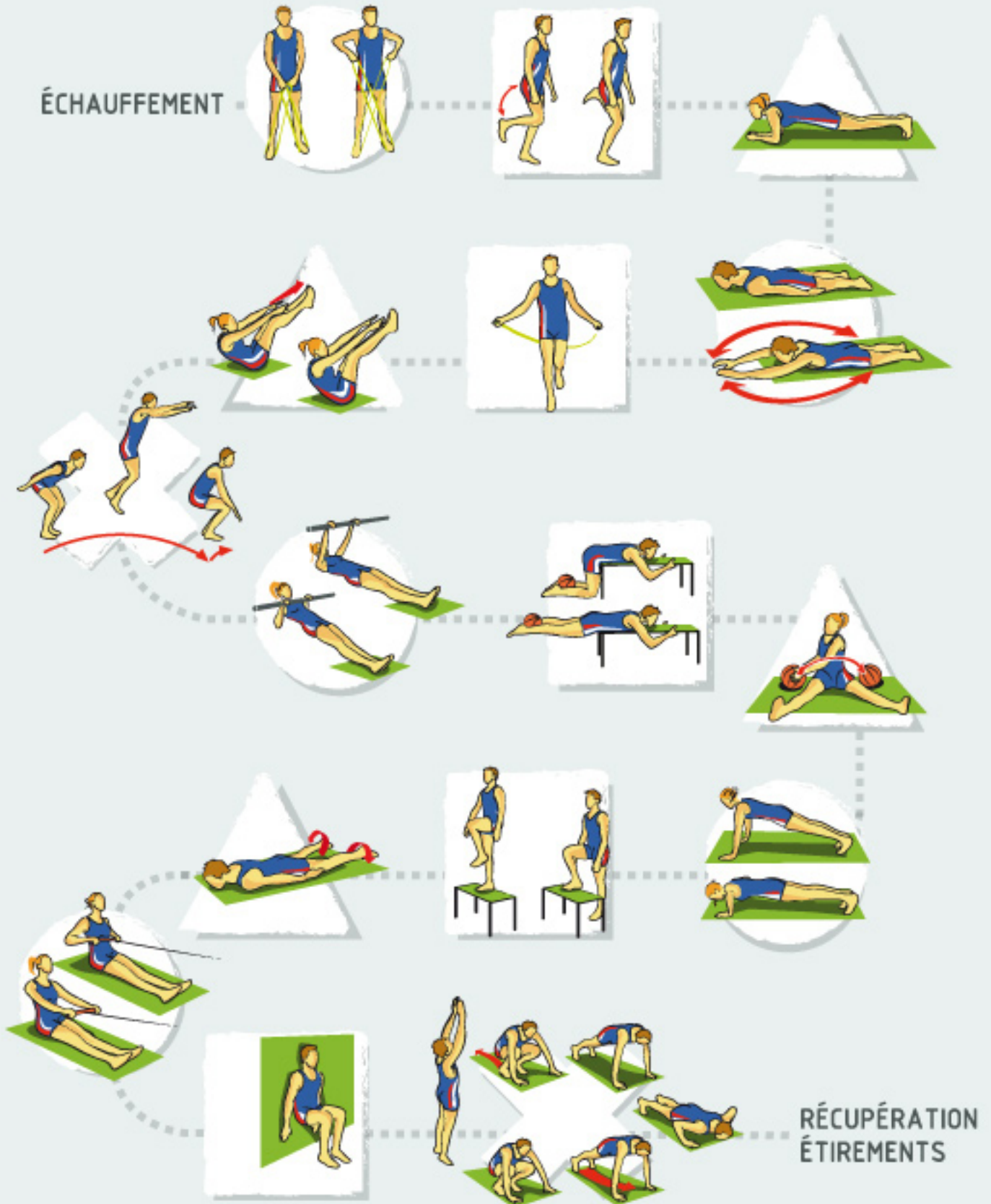


## Fiche 1 - exercices réalisés seul

ÉCHAUFFEMENT



RÉCUPÉRATION  
ÉTIREMENTS

30 secondes à 2 minutes par exercice

membres inférieurs  
 membres supérieurs  
 tronc  
 combiné



Realisation : Myrtille Chan pour la FFSA