

Travail de mobilité globale et de réveil musculaire

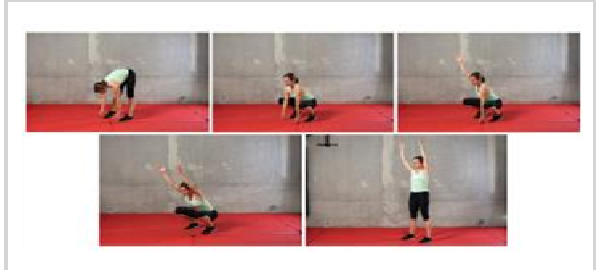
 **Durée :** 15 min

CONSIGNES Réaliser le circuit d'échauffement en réalisant 8 à 15 répétitions par exercice

1 FENTE AVEC ROTATION DU BUSTE + MAIN AU SOL BRAS OPPOSE A LA JAMBE



2 TOE TOUCH SQUAT



3 MONTEE DE BASSIN



5 DEAD BUG ONE LEG ONE ARM



4 DEMI-SQUAT BRAS DEVANT

