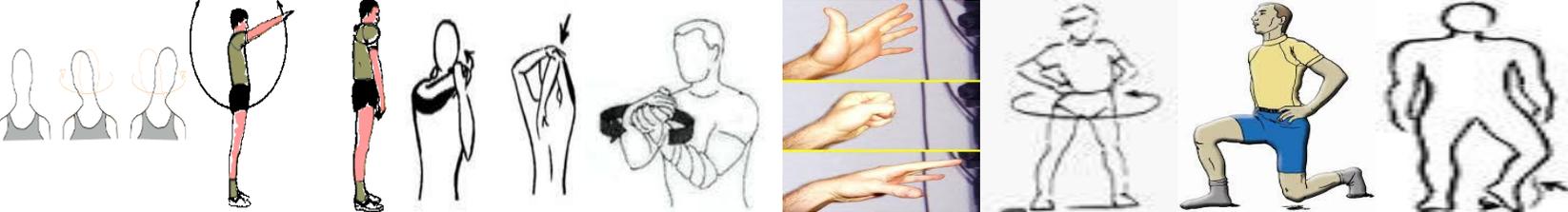


Echauffement Base 2

1	<p>Course 2 tours de terrain</p>	
2	<p>Articulations Echauffer chaque articulation pendant 5 secondes</p>	 <p>Tête Epaules Bras Poignets Doigts Bassin Hanche Cheville</p>
3	<p>Corde 4x 10 sauts à la corde à sauter</p>	
4	<p>Parcours militaire Ramper 4x 15m sur le ventre à la force des bras</p>	