
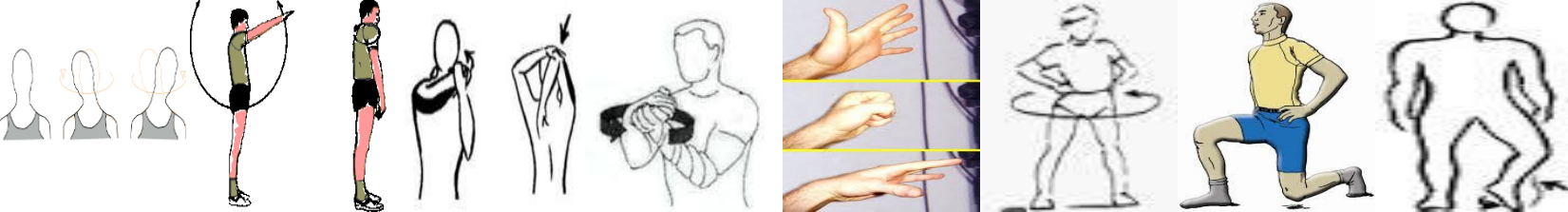



## Echauffement Base 2

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