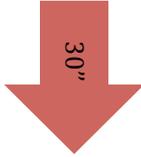
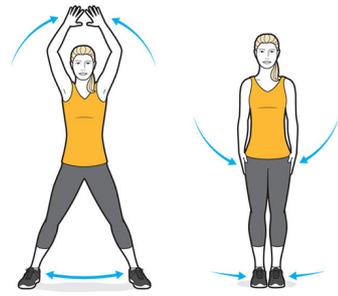
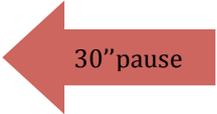
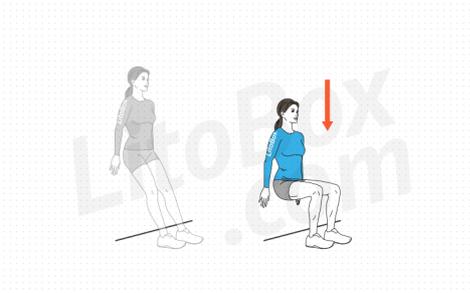


1. Travail de 30 secondes et 30 secondes de pause



Position plus facile : appui sur les genoux.



GAINAGE LATÉRAL



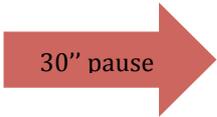
Position plus facile : appui sur les genoux.



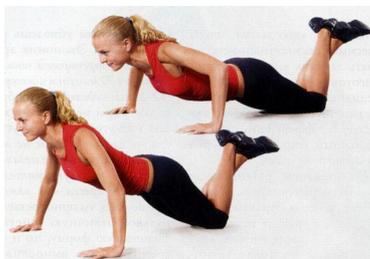
GAINAGE LATÉRAL



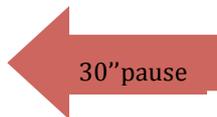
Changer de côté !



Corde à sauter ou petits sauts sur place.



Ou sur les pieds !!



**Recommencer depuis le début !! Faites 3 ou 4 tours selon votre niveau !
Et avec le sourire !! Forza !!**

:D