

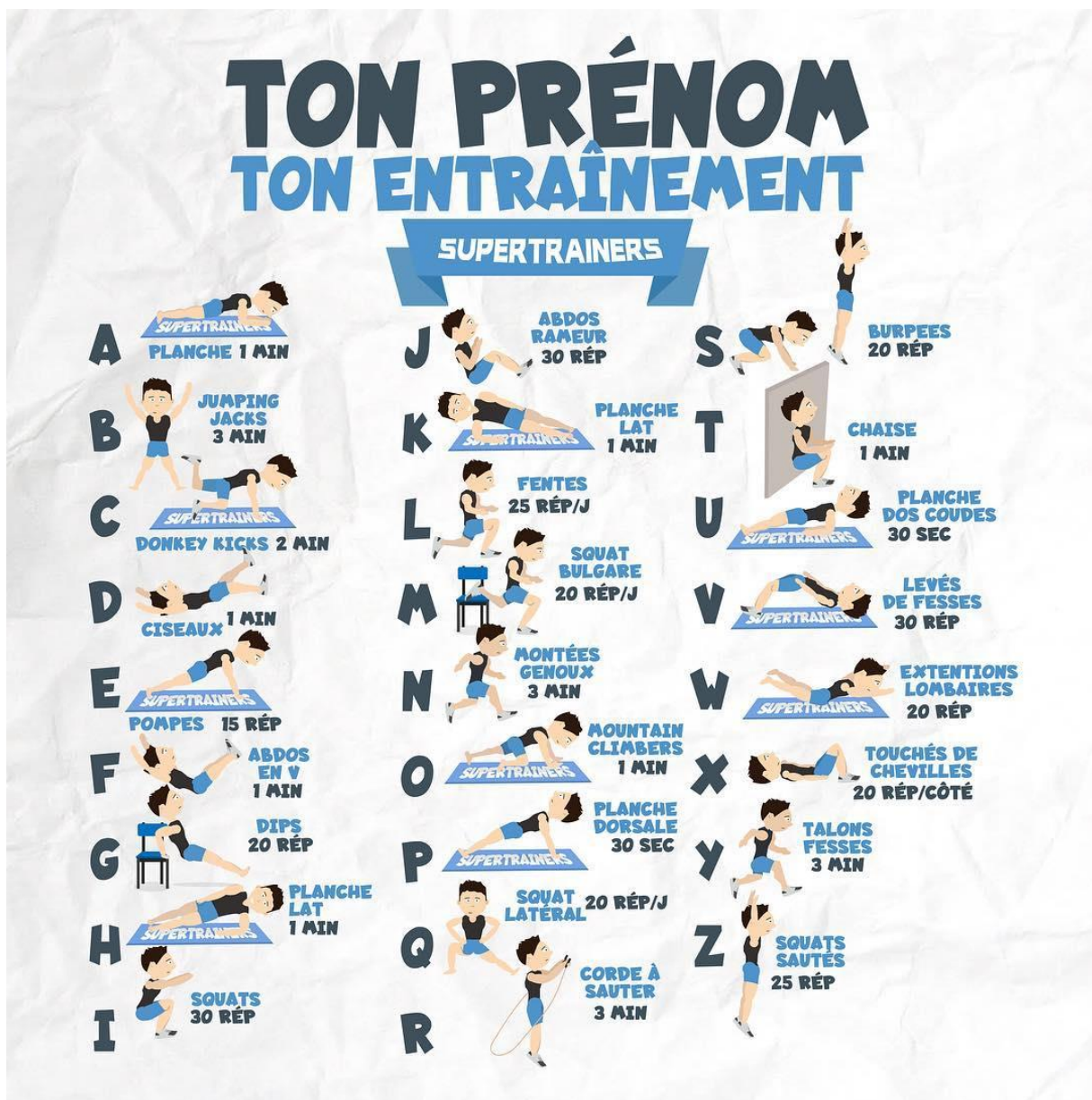
ECHAUFFEMENT

- Faites tourner vos articulations (chevilles, genoux, bassin)
- Marchez environ 15 minutes en alternant des phases rapides et des phases lentes
- Faites 5 minutes de corde à sauter ou 5 minutes de sauts sur place

SEANCE

La séance du jour consiste à faire tous les exercices

- 1) De votre prénom
- 2) De votre nom
- 3) De ceux de vos amis et de votre famille



RETOUR AU CALME

Allongez vous sur le sol en mettant une musique de relaxation sur youtube pendant environ 20 minutes et trouvez un endroit calme pour le faire