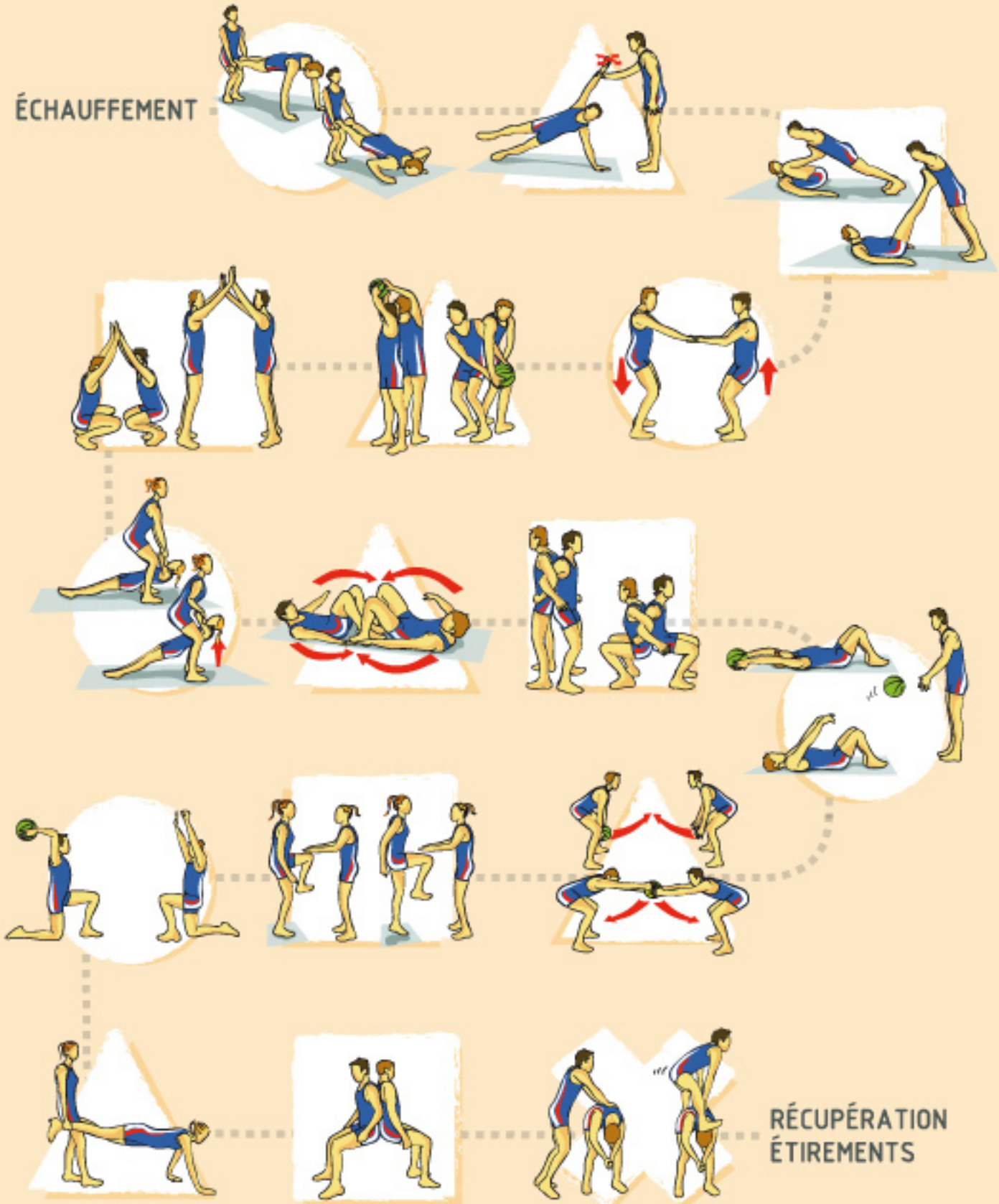


Fiche 2 - exercices réalisés à deux

ÉCHAUFFEMENT



RÉCUPÉRATION ÉTIREMENTS



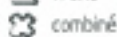
30 secondes à 2 minutes par exercice



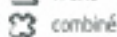
membres inférieurs



tronc



membres supérieurs



combiné



Illustration : Nicolas Esch pour la FFSA