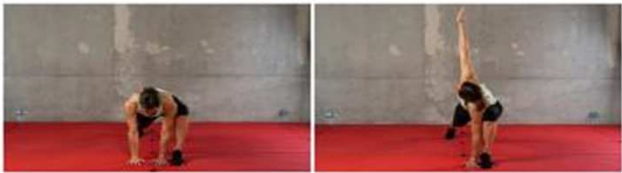


Travail de mobilité globale et de réveil musculaire

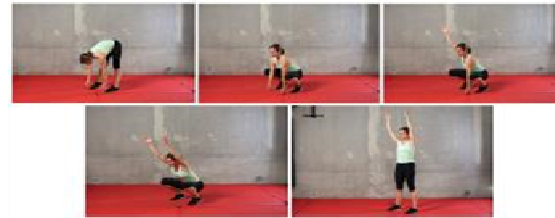
 **Durée :** 15 min

**CONSIGNES** Réaliser le circuit d'échauffement en réalisant 8 à 15 répétitions par exercice

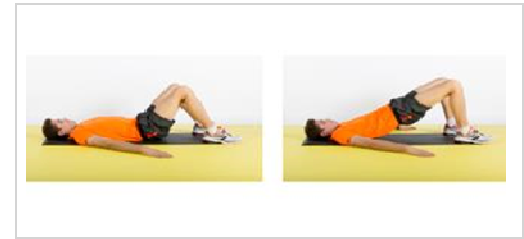
**1 FENTE AVEC ROTATION DU BUSTE + MAIN AU SOL BRAS OPPOSE A LA JAMBE**



**2 TOE TOUCH SQUAT**



**3 MONTEE DE BASSIN**



**5 DEAD BUG ONE LEG ONE ARM**



**4 DEMI-SQUAT BRAS DEVANT**

