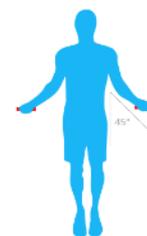


1. Avant tous, l'échauffement (2 minutes)

- Corde à sauter avec les bras à 45° et les jambes tendues en l'air :
 - o 50 fois en avant rapide / 50 arrière rapide / 50 en alternant droite gauche
 - o 25 fois Monté de genoux / 25 fois Talon-fesses
 - o 25 fois croiser, décroiser les pieds / 25 fois croiser, décroiser les bras

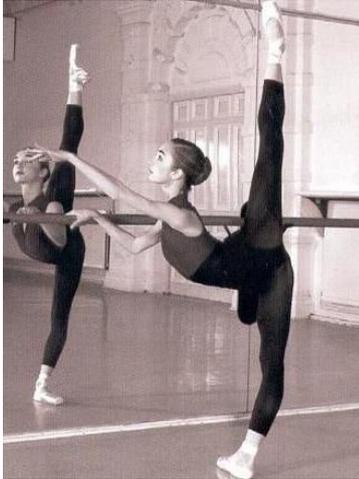


2. Devenir souple pour réussir des figures impressionnantes

2 fois chaque position pendant 45 secondes
Lentement, inspirer par le nez, expirer par la bouche



Pour aller plus loin et devenir un expert



A quoi ça va me servir ?

