

<p>①</p>	<p>Echauffement 7'</p>	<p>En cliquant sur ce lien</p>
<p>②</p>	<div data-bbox="300 678 411 831"> <p>Jump and jack</p> </div> <div data-bbox="531 678 1099 831"> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 series de 20, 25, 30 répétitions • 1' de récupération • La vidéo en cliquant </div> <div data-bbox="252 864 459 987"> <p>Flexion jambes Pompe Saut vertical</p> </div> <div data-bbox="531 864 1099 987"> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 series de 15, 20, 25 répétitions • 1' de récupération • La vidéo en cliquant </div> <div data-bbox="316 1032 411 1171"> </div> <div data-bbox="531 1032 1099 1171"> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 series de 20, 25, 30 répétitions • 1' de récupération • La vidéo en cliquant </div> <div data-bbox="284 1238 451 1323"> </div> <div data-bbox="531 1216 1099 1346"> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 series de 15, 20, 25 répétitions • 30'' de récupération • La vidéo en cliquant </div> <div data-bbox="268 1424 491 1503"> </div> <div data-bbox="531 1391 1099 1547"> <ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 series de 30'' face, 30'' Coté gauche, 30'' coté droit • 1' de récupération • La vidéo en cliquant </div>	<p><u>Séance : 30'</u></p>
<p>③</p>	<p>Retour au calme</p>	<p>Etirement de 20 secondes par muscle ou groupe musculaire</p>