
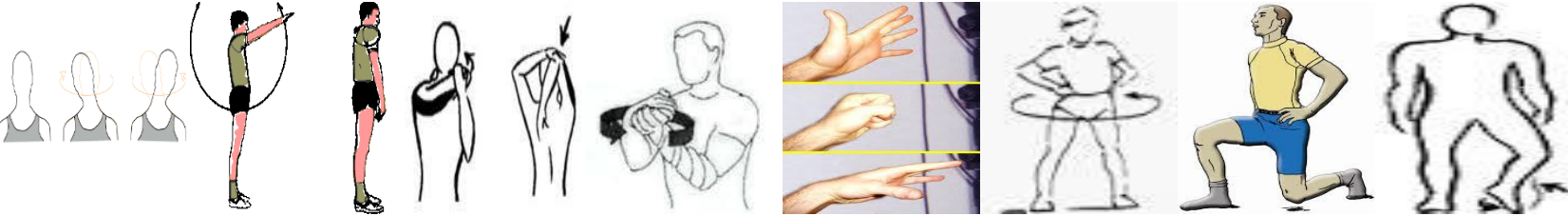


Echauffement sautoirs

<p>1</p>	<p>Course 2 tours de terrain</p>	
<p>2</p>	<p>Articulations Echauffer chaque articulation pendant 5 secondes</p>	 <p>Tête Epaulles Bras Poignets Doigts Bassin Hanche Cheville</p>
<p>3</p>	<p>Touche sautoirs Toucher 40 sautoirs (changer de couleur régulièrement)</p>	