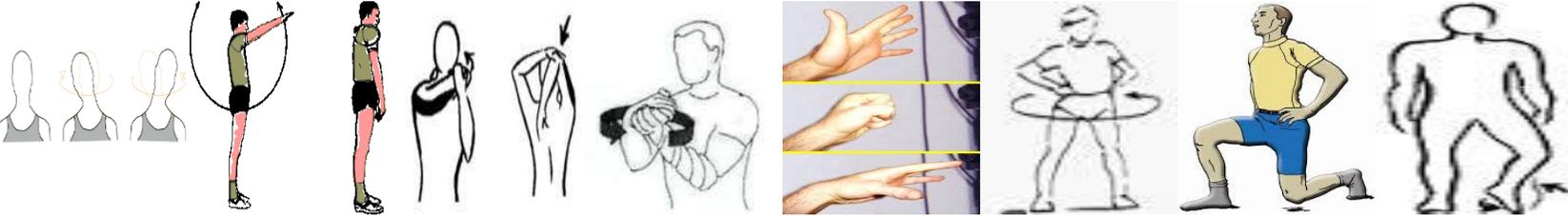


Echauffement sautoirs

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