

Par principe on Inspire quand les muscles travaillent, et on souffle quand on relâche.

## o Votre matériel

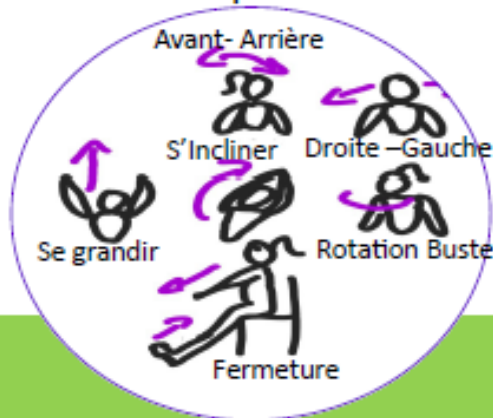


## 1 Echauffement :

Mise en mouvement Tête / Bras/Epaulles/ Dos/Jambes

5 à 10 répétitions

De chaque



## 2 Renforcement Jambes :

10 répétitions par série

3 a 4 séries



Montées de genoux



Pointes / Talons



Avion



Talon/Fesse



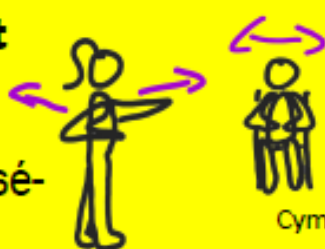
Assit debout

## 3 Renforcement

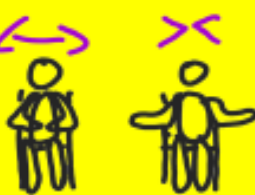
### Bras :

10 répétitions par série

3 a 4 séries



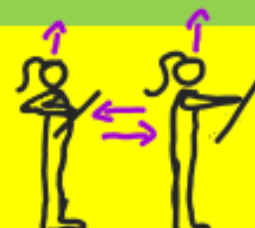
Boxe dans l'air



Cymbales



Biceps



Rameur



Flamant rose



Balancés Coté

Extérieur



Balancés Cotés

Intérieur

## Equilibre :

3 à 5 répétitions, maintien au moins 15 secondes