



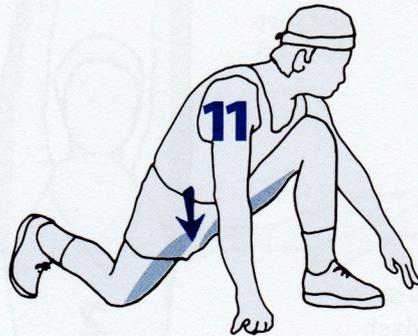
10

10 à 15 secondes
(page 66)

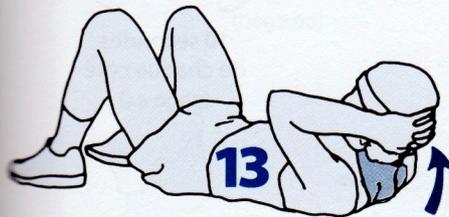
Profitez des temps de repos pour vous étirer et maintenir une bonne circulation sanguine.



10 à 15 secondes
(page 58)



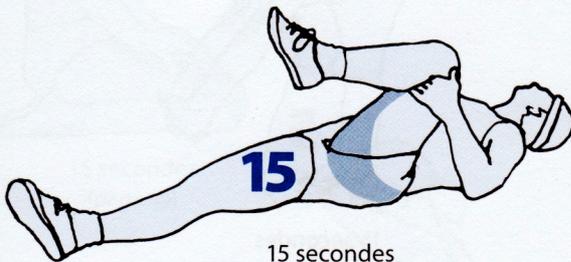
15 à 20 secondes
chaque jambe
(page 51)



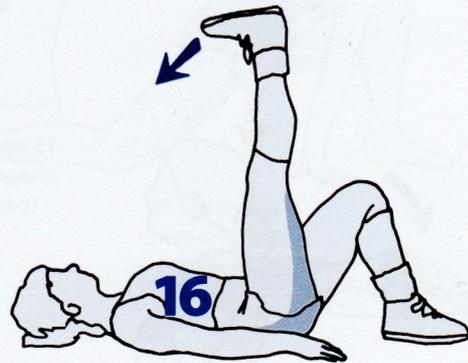
3 à 5 secondes
deux fois
(page 27)



10 secondes
de chaque côté
(page 32)



15 secondes
chaque jambe
(page 31)



5 à 10 secondes
chaque jambe
(page 58)



10 secondes
chaque bras
(page 42)



15 secondes
(page 42)

**Manque de temps ?
Limitez-vous à :**
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11
3 minutes environ