

Règles de base

Avant de commencer votre séance :

- 1 - TOUJOURS vérifier d'AVOIR SA BOUTEILLE D'EAU PLEINE,
- 2 - Le MATERIEL nécessaire doit être prêt, à côté de vous,

AVANT DE COMMENCER UNE FICHE,

TOUJOURS commencer par un petit ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE,

Tous les jours,

PENSEZ à faire vos étirements (écart, écrasement,)

Entre 1 et 2 min, 3 fois chaque.

Dans l'ordre que vous voulez. Si trop facile, surélevez une jambe,