

1. Souplesse

2 séries de 5x recherche de Souplesse

2. Energie

2 séries de 4x

3. Souplesse Lateral Une jambe

2 séries de 4x ch. Côté

4. Lateral

ALTERNER Gauche - Droite
4x Dym.
Pause puis 2x avec 2 Regs STAT.

5. Contre posture

5x

6. Souplesse Assise

4x Dym. G-D. puis 2x avec 2 R stat côté

7. Souplesse Couchée

Ampl 3x côté

8.

5x puis repos