

10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 71)



10 secondes
chaque jambe
(page 75)



30 secondes
(page 55)



10 à 15 secondes
(page 58)



8 à 10 secondes de chaque côté
(page 60)



20 secondes
(page 66)



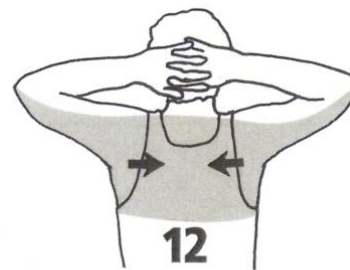
10 à 15 secondes
(page 54)



10 à 15 secondes chaque jambe
(page 53)



10 à 15 secondes
(page 42)



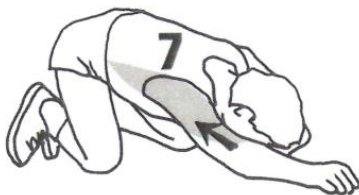
5 secondes
deux fois
(page 91)



15 secondes
chaque bras
(page 43)



15 secondes
(page 46)



10 secondes chaque bras



5 à 8 secondes

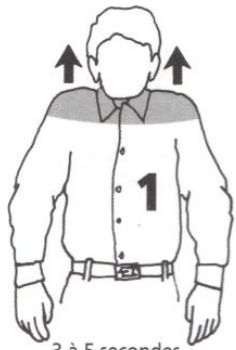


15 secondes
(page 47)



8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)

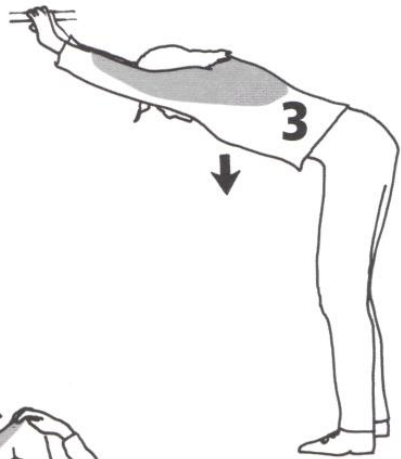
Si vous manquez de temps,
limitez-vous aux exercices:



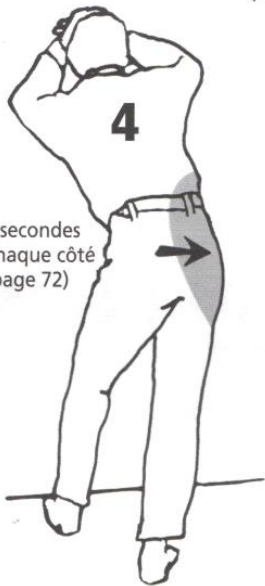
3 à 5 secondes
deux fois
(page 46)



3 à 5 secondes
de chaque côté
(page 46)



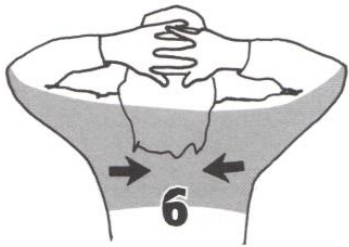
10 à 20 secondes
(page 81)



10 secondes
de chaque côté
(page 72)



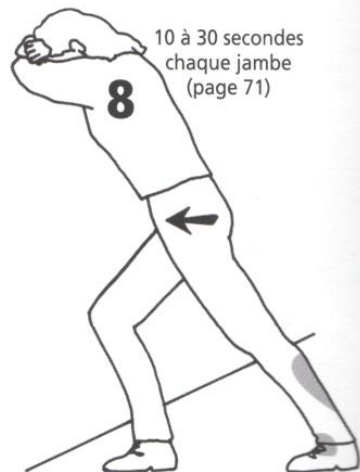
8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)



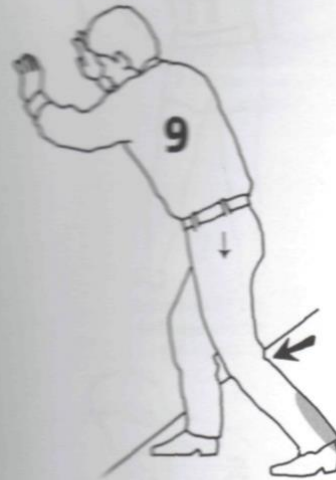
3 à 5 secondes
deux fois
(page 28)



20 secondes
(page 65)



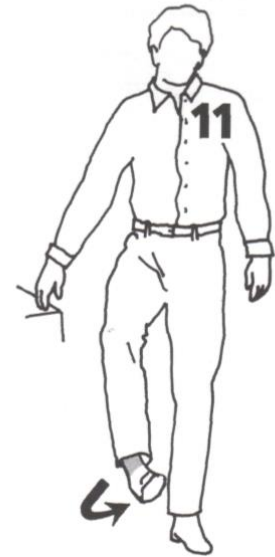
10 à 30 secondes
chaque jambe
(page 71)



5 à 8 secondes
chaque jambe
(page 71)



10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 73)



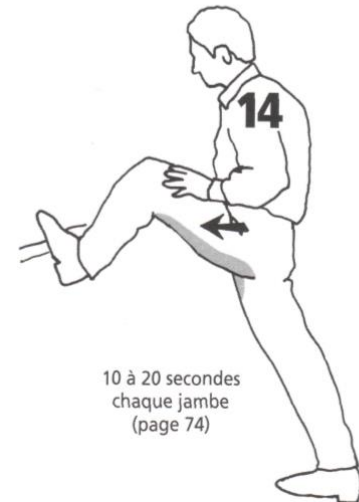
tournez chaque pied
dix à quinze fois
(page 71)



10 secondes
chaque jambe



10 secondes
chaque jambe



10 à 20 secondes
chaque jambe
(page 74)

Si vous manquez de temps,
limitez-vous aux exercices:

1, 3, 7, 9, 12

4 minutes 20 secondes