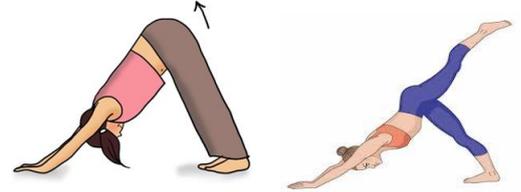


## Démarrer une séance par de la MOBILITE

- Lever le menton au ciel, bras tendus puis se mettre en position de planche



- Lever les fesses au plafond
- Tendre la jambe droite vers le haut (5 secondes)



- Ramener la jambe droite, genou droit au sol et avancer les mains (10 secondes)

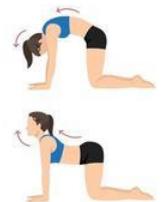


- Revenir en position quadrupédie et monter la main droite en l'air, bras tendu (10 secondes)



- Revenir en planche
- Recommencer avec la jambe gauche

- Revenir en position quadrupédie et alterner dos creux / dos rond



- Sauter en squat pied à plat



- Pousser les genoux avec les coudes, mains collées



- S'allonger au sol et poser son pied droit avec sa main gauche puis changer

