



- Commencez par 10-15min de footing avec un premier km 30 secondes plus lent que votre allure habituelle.

### ÉTIREMENTS DYNAMIQUES EN MARCHANT



Montée de genoux



Marche sur les talons

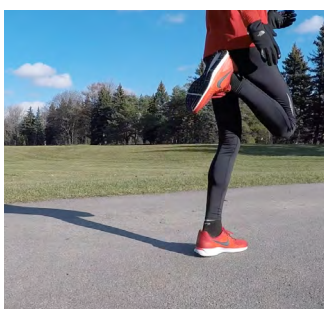


Marche sur les pointes



Genoux coudes

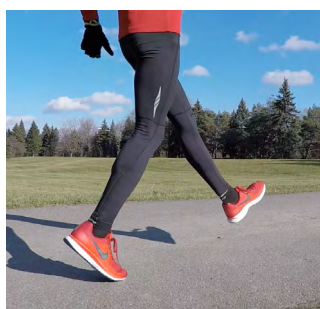
### GAMMES / ÉDUCATIFS



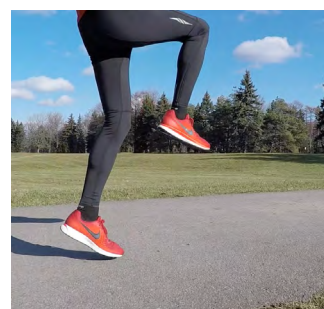
Talons fesses



Montée de genoux



Jambes tendues



Montée genoux  
en 2 temps / Skip



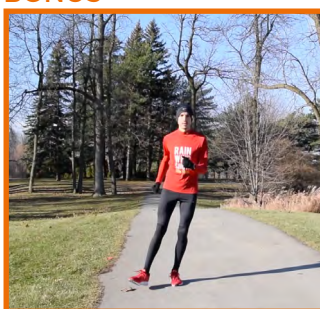
Talons fesses arrière

#### BONUS

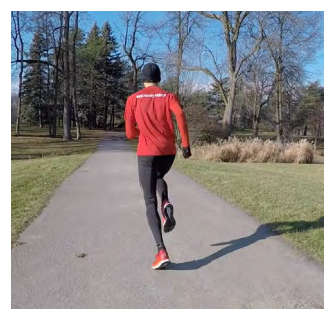


Pas chassés

#### BONUS



Pas de côté  
« à la kenyane »



3 lignes droites