


À RÉALISER 3 FOIS PAR SEMAINE*

SEMAINE 1	 30 SECONDES	 3 MINUTES	RÉPÉTER 7 FOIS
SEMAINE 2	 1 MINUTE	 2 MINUTES	RÉPÉTER 7 FOIS
SEMAINE 3	 2 MINUTES	 1 MINUTE	RÉPÉTER 7 FOIS
SEMAINE 4	 3 MINUTES	 1 MINUTE	RÉPÉTER 7 FOIS
SEMAINE 5	 5 MINUTES	 1 MINUTE	RÉPÉTER 5 FOIS
SEMAINE 6	 10 MINUTES	 1 MINUTE	RÉPÉTER 3 FOIS
SEMAINE 7	 15 MINUTES	 1 MINUTE	RÉPÉTER 2 FOIS
SEMAINE 8	 30 MINUTES		

*ÉCHAUFFEMENT COMMENCER PAR 5 MINUTES DE MARCHÉ