

2 séries de 20 répétitions

[Lire le protocole](#)

2 séries de 15 répétitions

[Lire le protocole](#)

niveau

25

temps

2

Contenu

Apprendre
avec les pieds

1

EXERCICE

- 1. **Apprendre à marcher à l'envers**, jambes tendues devant soi et pieds écartés de la largeur des épaules.
- 2. **En respirant, joindre les pieds comme pour s'écarter.**
- 3. **En respirant, écarter les pieds pour revenir en position initiale.**



Renforcement musculaire membres inférieurs

Niveau 1 - 2

Forme physique

