

# Echauffement

Réaliser Les exercices durant 20 secondes et Les enchaîner.

			
Trotter sur place 20 secondes	Sauter sur place 20 secondes	Sauter d'un pied sur l'autre 20 secondes	Montées de genoux 20 secondes
			
Ecarter lentement les bras 20 secondes	Tourner les bras tendus 20 secondes	Pousser le bras vers le haut 20 secondes	Tourner les bras tendus 20 secondes
			
Rotation du bassin 20 secondes	Rotation des hanches 20 secondes	Rotation du bassin 20 secondes	Rotation des épaules 20 secondes
			
Trotter sur place 20 secondes			