

MARCHE NORDIQUE

Échauffement – 10'00 :

- 1'00 de chaque exercice



1. Bras gauche en avant / bras droit en arrière
2. Bras droit en avant / bras gauche en arrière



1. Jambe gauche
2. Jambe droite



Retour au calme – 10'00 :

- Maintenir 3x 20'' chaque posture
- Expirer sur l'étirement
- Étirement

