

# SEANCE B

Tenue de Sport, chaussures de salle, serviette, bouteille d'eau.  
Boire avant d'avoir soif, de petites gorgées.  
Adapter l'intensité en fonction de votre niveau et état de forme.

EXEMPLE 1 (peut-être réalisée sur tapis, vélo d'appartement, vélo elliptique ou remplacée par la natation)

1



30 à 60 minutes de marche rapide OU marche alternée avec course OU course.  
Pas d'essoufflement.

## ETIREMENTS DOUX ET PROGRESSIFS 30 secondes

1

Dos



2

Mollets



3

Ischios



4

Quadriceps

