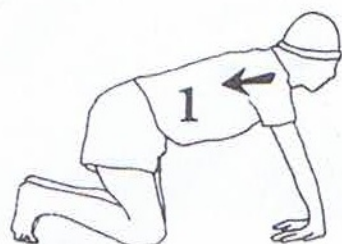


Avant et après

# Le handball/Le squash/Le ping-pong

Environ 10 minutes



20 secondes  
(page 40)



15 secondes  
chaque bras  
(page 40)



15 fois  
dans chaque sens  
(page 31)



10 secondes  
de chaque côté  
(page 59)



25 secondes  
chaque jambe  
(page 33)



10 secondes  
chaque jambe  
(page 36)



20 secondes  
(page 93)



20 secondes  
chaque jambe  
(page 57)



15 secondes  
(page 66)



25 secondes  
(page 65)



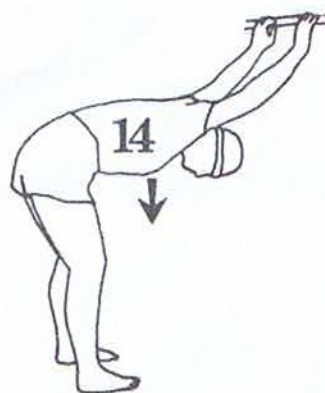
10 secondes  
chaque jambe  
(page 47)



20 secondes  
chaque jambe  
(page 48)



30 secondes  
chaque jambe  
(page 71)



15 secondes  
(page 80)



15 secondes  
chaque bras  
(page 41)



20 secondes  
(page 43)



10 secondes  
(page 44)



5 fois  
dans chaque sens  
(page 89)