**ECHAUFFEMENT PENDANT LE CONFINEMENT**

**POURQUOI S’ECHAUFFER ???**

**1 POUR PREPARER SON CORPS 2 POUR ÊTRE + PERFORMANT**

**A L’EFFORT**

**COMMENT S’ÉCHAUFFER ?**

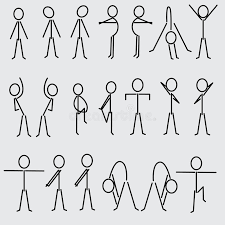
** **

**1 Trottine sur place ou dans un jardin pour les veinards qui en ont ( 1 à 3 ‘)**

**Ou saute à la corde (2 fois 1’ avec 1 temps de récupération de 30’’)**

**Cela permet d’augmenter la température du corps**

**C’est un échauffement naturel de tout le corps**

****

**2 Déroulement des différentes articulations**

**La nuque mouvements gauche / droite, puis haut / bas**

**Les épaules mouvements circulaires**

**Les coudes, les poignets, les hanches, les genoux**

**N’OUBLIEZ PAS DE BOIRE PENDANT L’EFFORT !!!**

**VIVE LE**

****