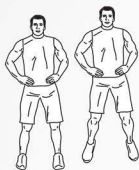


# PRÉPARATION

## rapide

PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)



**10 sauts sur place**



**10 sauts sur les côtés**



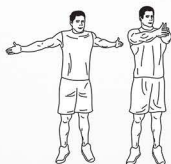
**20 sauts sur un pied**



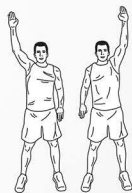
**10 rotations**



**10 rotations du bassin**



**10 écartés de bras**



**10 levées de bras alternés**



**10 rotations des épaules**



**4 rotations de la tête**



**4 flexions du cou**