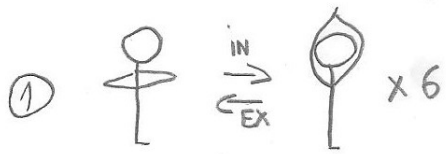
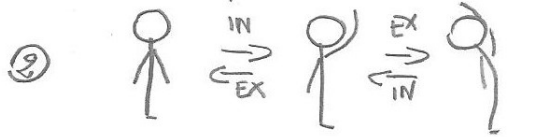
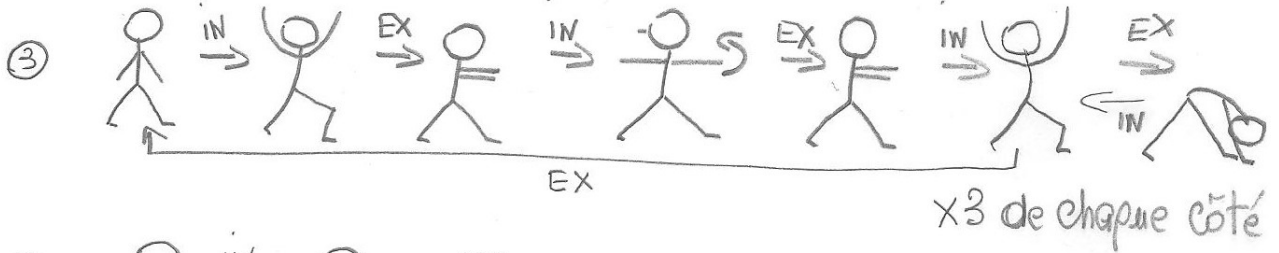


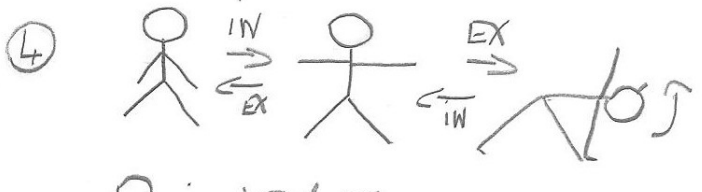
24 mars 2020


→ Ouverture de la cage thoracique
→ Installer des pauses poumons pleins

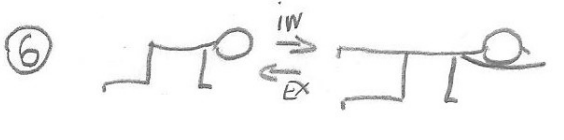
①  x 6 Places les mains jointes au niveau de la poitrine
ouvrir et ramener les bras par les côtés

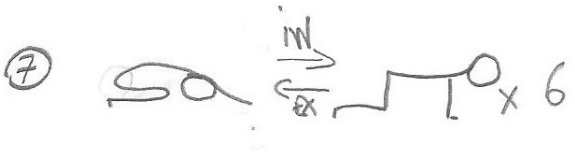
②  x 4 en alternant côté G et côté D
pieds légèrement écartés

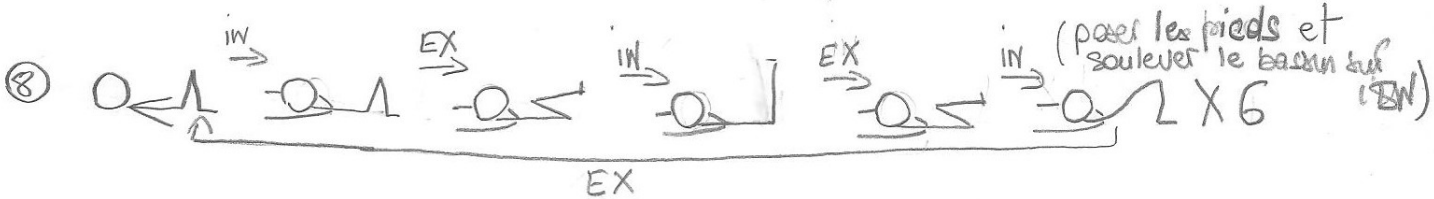
③  x 3 de chaque côté

④  x 4 côté G puis côté D
→ ouverture du haut du corps

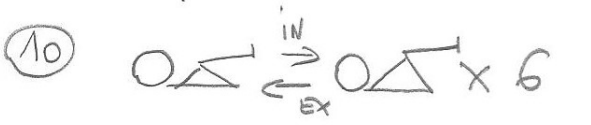
⑤  x 6 Installer des pauses poumons pleins

⑥  x 4 en alternant côté G et côté D
puis 4 R de chaque côté en statique

⑦  x 6 puis 6R puis repos
mains au centre de la poitrine

⑧  x 6 (passer les pieds et soulever le bassin sur l'EN)

⑨  6R en statique de chaque côté + pauses poumons pleins

⑩  x 6 puis repos

⑪  x 6 6R en silence
ou avec le son de l'abaille

- mains au centre de la poitrine
- lever les bras et les ramener par les côtés