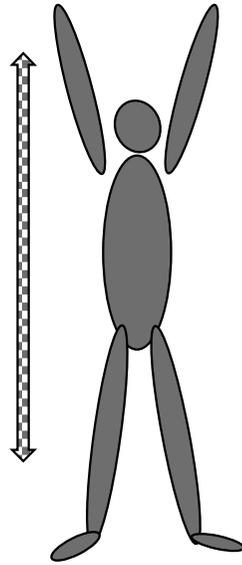
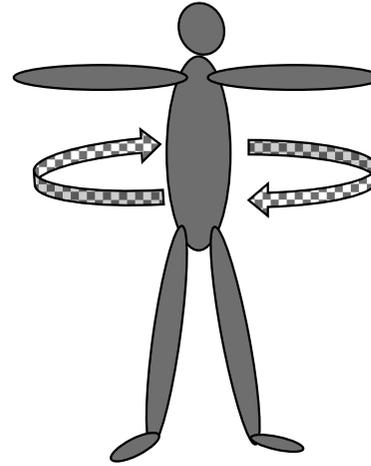


Rotations bras/épaules X 15 dans
chaque sens



Lever de bras en étirant vers le
haut X 30



Rotations « swing » complet 90°
de chaque côté, symétrique X 30

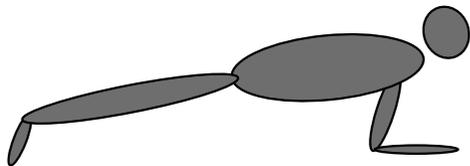
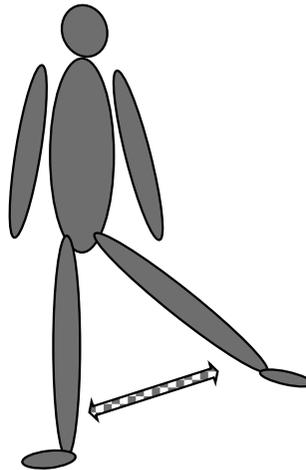
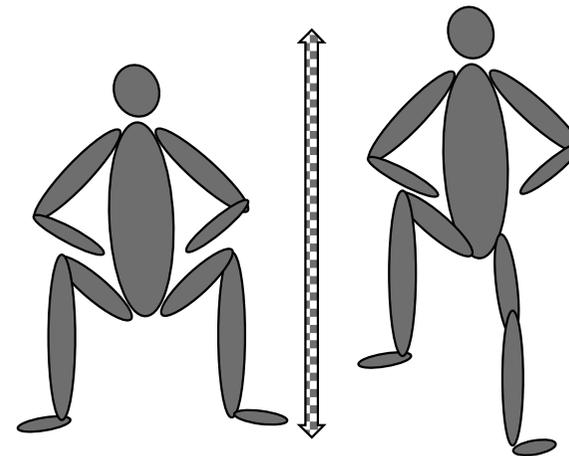


Planche sur les avant-bras
(gainage) . 2 minutes et + 10 sec.
chaque jour jusqu'à 3 minutes



Bascule jambe latérale X 15 de
chaque côté



Squat : départ accroupi, extension debout en
montant un genou aussi haut que possible X 30
en alternant G / D

Série de base de 6
exercices .
2 minutes de repos
et boire après les 3
premiers exercices.