

JOUR 1

MARCHE TALON-POINTE 30" → 20" → RELEVÉS CHAISE 30" → 20" → ÉQUILIBRE JAMBE D 30" → 20" → ROTATIONS BUSTE AVEC BALLON 30"

↑ 1^{re} RÉCUPÉRATION → 20" → ÉQUILIBRE JAMBE G 30" → 20" → OUVERTURE ÉPAULES AVEC BÂTON 30" → 20" → POMPES AU MUR 30"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

JOUR 2

MARCHE TALON-POINTE 30" → 20" → ROTATIONS BALLON G 30" → 20" → ROTATIONS BALLON D 30" → 20" → MONTÉES SUR POINTES 30"

↑ 1^{re} RÉCUPÉRATION → 20" → POMPES AU MUR 30" → 20" → BÂTON ÉCARTÉ ARRIÈRE 30" → 20" → ÉCARTÉS LATÉRAL G 30" → 20" → ÉCARTÉS LATÉRAL D 30"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

JOUR 3

MARCHE TALON-POINTE 30" → 20" → ARABESQUES JAMBES D 30" → 20" → ARABESQUES JAMBES G 30" → 20" → ROTATIONS BÂTON AUTOUR DE LA TÊTE 30"

↑ 1^{re} RÉCUPÉRATION → 20" → MONTÉES SUR POINTES 30" → 20" → RELEVÉS CHAISE 30" → 20" → MONTÉES BÂTON DOS 30"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS