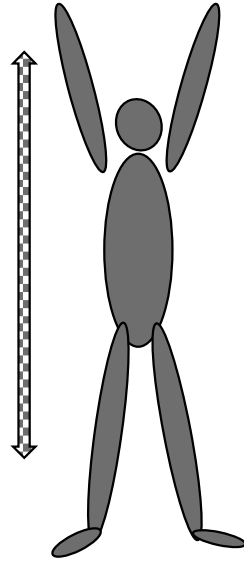
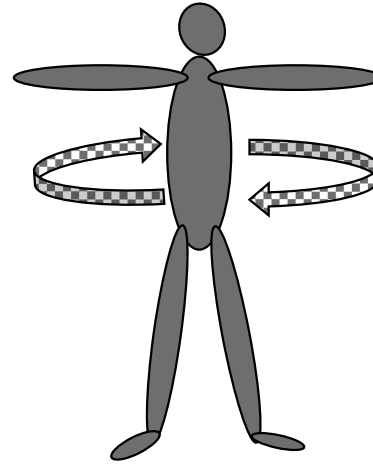


Rotations bras/épaules X 15 dans  
chaque sens



Lever de bras en étirant vers le  
haut X 30



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

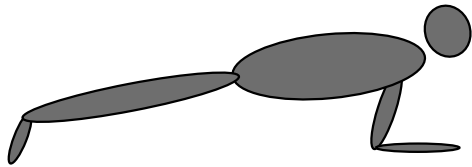
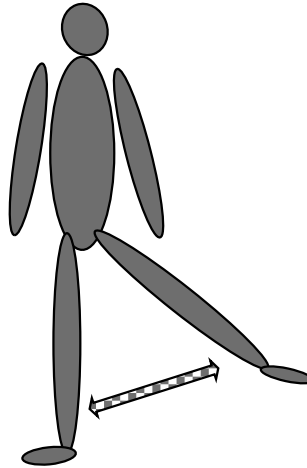
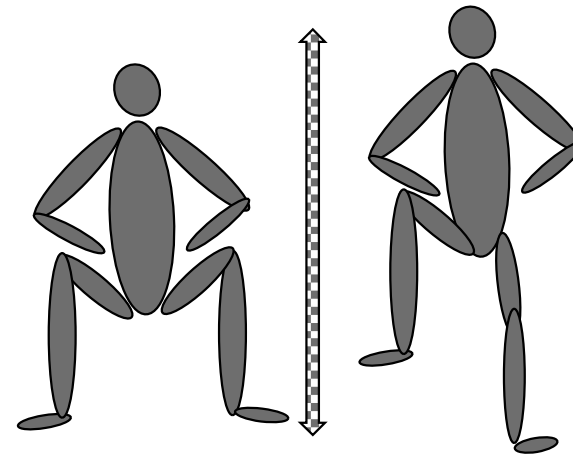


Planche sur les avant-bras  
(gainage) . 2 minutes et + 10 sec.  
chaque jour jusqu'à 3 minutes



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.