

Echauffement

Attention:

- penser à faire des allers-retours à la main droite

A

V A V A

TAB

4 3 2 1 | 4 3 2 1 | 4 3 2 1 | 4 3 2 1 | 4 3 2 1 | 4 3 2 1

R

B

[illegible]

19

TAB

8 7 6 5 | 7 6 5 4 | 6 5 4 3 | 5 4 3 2 | 4 3 2 1 |

C

C

TAB

1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4

30

TAB

4—2—3—1 | 4—2—3—1 | 4—2—3—1 | 4—2—3—1 | 4—2—3—1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

D

TAB

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

40