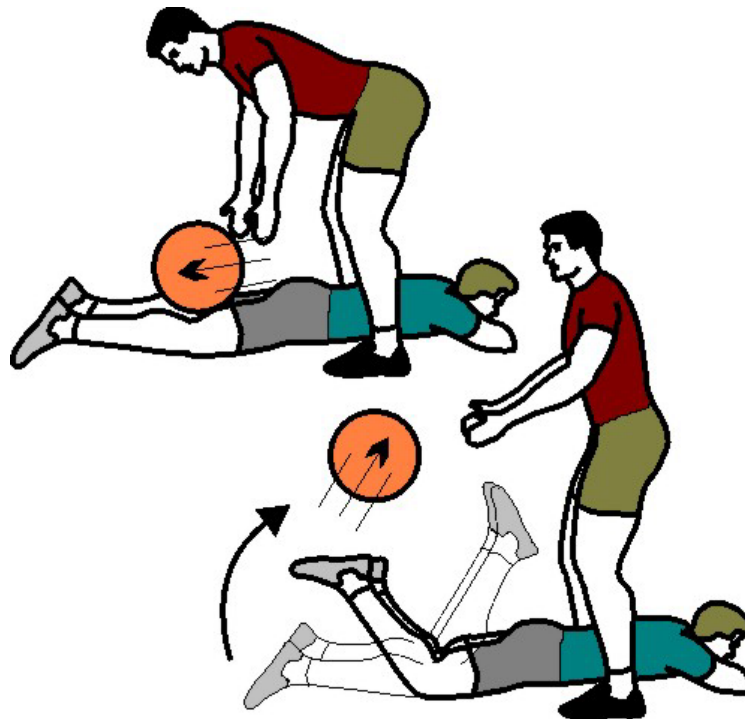
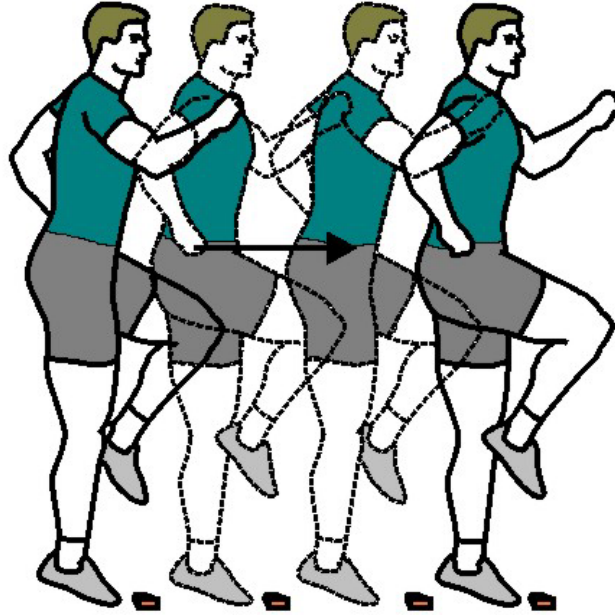


Carte d'entraînement Physigraphe

Courir entre les bâtons, un pied à la fois.



Lancer de ballon lourd 10 répétitions
Faire la série 3 fois