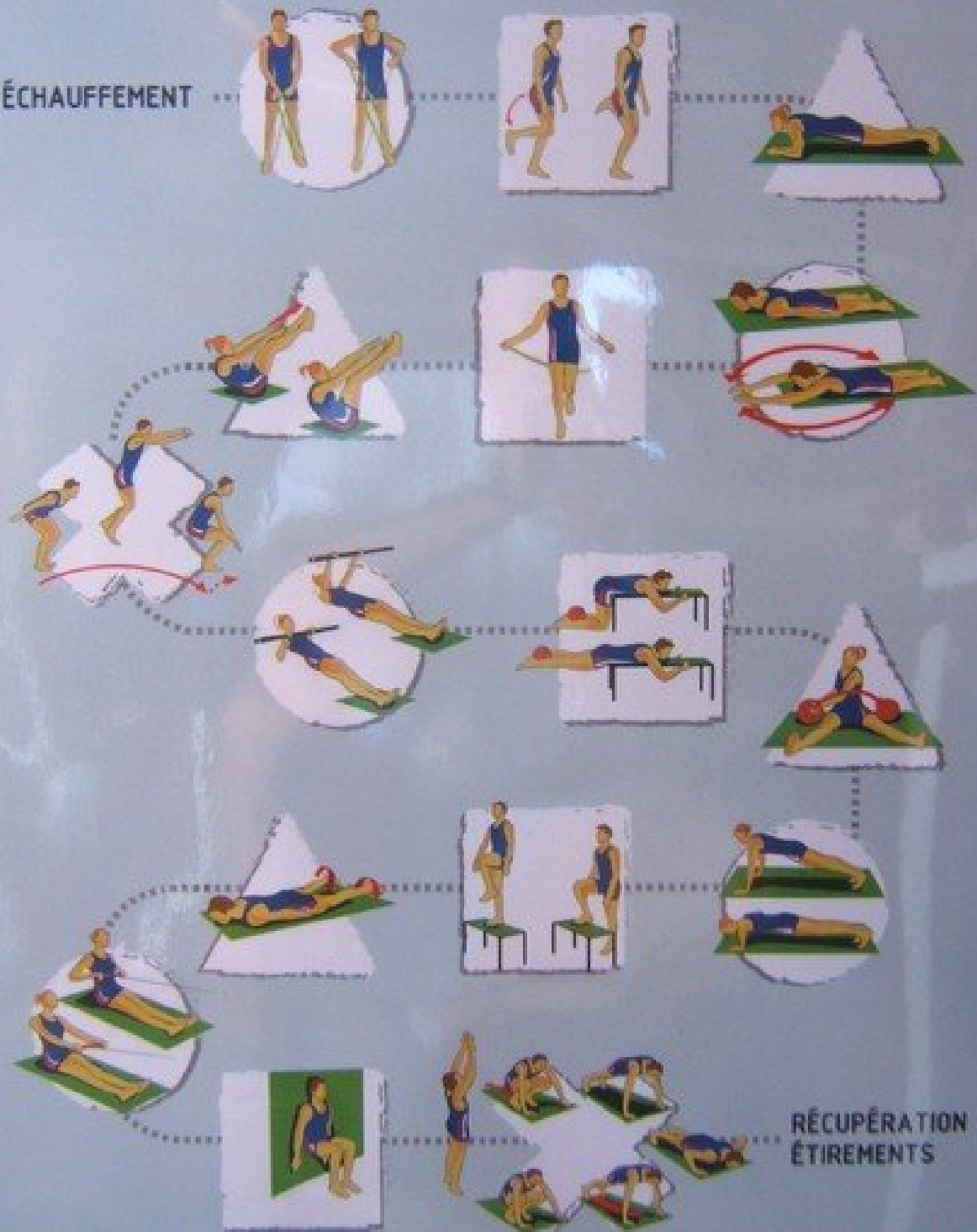


# PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

exemple de circuit modifiable à partir de : [www.avironfrance.fr](http://www.avironfrance.fr)  
(L'aspect du circuit est illustratif - Evaluation - Programmes d'entraînement)

ÉCHAUFFEMENT



RÉCUPÉRATION  
ÉTIREMENTS

⌚ 30 secondes à 2 minutes par exercice

  membres inférieurs  
  membres supérieurs  
  tronc  
  combiné

