

Fiche conseils

Geste du jumping jack

<https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk>

Conseils pour rameur

<https://www.youtube.com/watch?v=AGiVZWxKgsE&t=119s>

Conseils pour la corde à sauter

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTk4vbbYf3M>

Conseils pour le squat complet (Descente lente et remontée rapide)

<https://www.youtube.com/watch?v=jbBliJk2G-o>

Davide magnini ou Ski alp

https://www.youtube.com/watch?v=9Dy_9c0qR9w

Demi squats

<https://www.youtube.com/watch?v=4RI5jW2OMaQ&t=31s>

Squats Jumps

<https://www.youtube.com/watch?v=tvRyLU36J2A>