

Prévention

► Les 10 règles d'or :

5. Le corps s'adapte :



Être progressif en comptant le nombre et la distance des côtes.



Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :

- ▶ **DÉNIVELÉ**

- ▶ Être progressif en comptant le nombre et la distance des côtes.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :