Réaliser les 4 exercices (les 4 vidéos du début).

Faire 4 fois chaque exercice pendant 30 secondes avec 15 secondes de pause entre chaque exercice.

Exemple : Exercice -> pause -> exercice -> pause -> exercice -> pause -> exercice

https://mediacenter.ac-montpellier.fr/videos/?video=MEDIA200318140420236