Routine Étirements

DEBOUT

Dos x4 (2 fois chaque côté) : 10 sec à chaque fois

Dos+Bras : 30 sec d'étirements

Quadriceps x2 : 40 sec chaque jambe

Adducteurs x2 : 30 sec chaque jambe

Ischio-jambiers : 45 sec d'étirements

Mollets x2: 40 sec chaque mollet

AU SOL

Fessiers x2 : 35 sec de chaque côté

Lombaires x2 : 20 sec de chaque côté

Ischio-jambiers : 30 sec d'étirements

Fessiers x2 : 35 sec de chaque côté

Adducteurs : 40 sec d'étirements