



Récupération / Etirements



Etirements ischios / quadriceps

x 30'' d'étirements par exercice !!

x Effectuer ces étirements 3 fois (3 blocs) sur ces groupes musculaires, pas besoin de récup en passant d'un groupe musculaire à l'autre ou entre les blocs d'étirements

Etirements ischios



Etirements quadric



Etirements mollets / fessiers

x 30'' d'étirements par exercice !!

x effectuer ces étirements 3 fois (3 blocs) sur ces groupes musculaires, pas besoin de récup en passant d'un groupe musculaire à l'autre ou entre les blocs d'étirements

Etirements mc



Etirements fessiers



Etirements psoas

x 30'' d'étirements par exercice !!

x effectuer ces étirements 3 fois (3 blocs) sur ces groupes musculaires, pas besoin de récup en passant d'un groupe musculaire à l'autre ou entre les blocs d'étirements

Etirements psoas

