

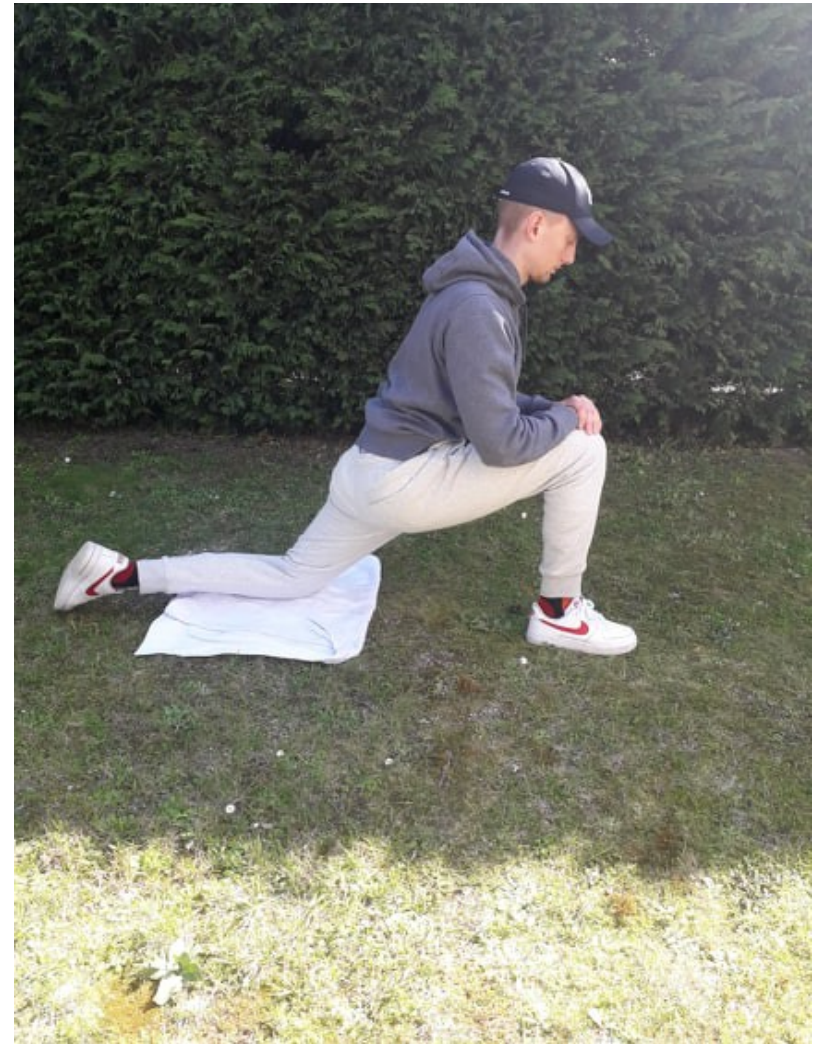
Routine Stretching

(Bas du corps)



Routine Stretching

(Bas du corps)



Routine Stretching

(Bas du corps)



Bilan

N'oubliez pas de gérer votre inspiration/expiration sur chaque étirement

Restez en statique entre 20 et 30 secondes

Programme à effectuer tout les 2 jours, ou tout les jours à vous de voir !

Série : 3x6(exercices)