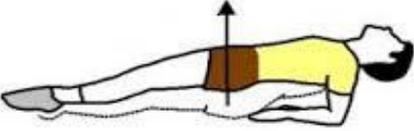


# Gainage :

Alignement chevilles - bassin - Epaules

Posture 1 - Ventral	Posture 2 - côté droit	Posture 3 - côté gauche	Posture 4 - dorsal
			

# Abdominaux :

Grand droit	Obliques	Touches talons
		

Etirements :



quadriceps



fessiers



ischios



adducteurs



couturiers



psoas  
(haut de l'avant cuisse)



mollets