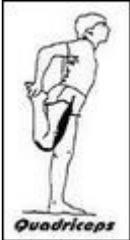


### Les différents étirements

30 secondes par groupe musculaire

**Quadriceps**



**Ischios Jambiers**



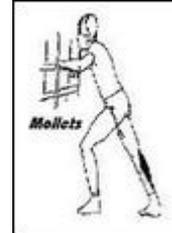
**Psoas**



**Fessiers**



**Mollets**



**Adducteurs**



### Les différents exercices de gainage

2 à 4 séries

30 secondes de travail / 30 secondes de récupération



Gainage ventral



Ciseau costal



Gainage costal



Soulevé de fesses



Gainage et rotation latérale sur l'avant-bras



Fentes sautées



Pompe et rotation latérale



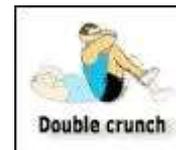
Gainage dorsal sur une jambe



Gainage ventral et Maintien jambe fléchie



Gainage ventral avec appuis alternés



Double crunch



Burpee