

Les différents étirements

30 secondes par groupe musculaire

Quadriceps

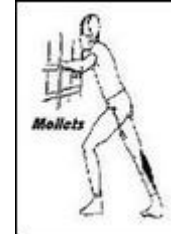
Ischios Jambiers

Psoas

Fessiers

Mollets

Adducteurs



Les différents exercices de gainage

2 à 4 séries

30 secondes de travail / 30 secondes de récupération

