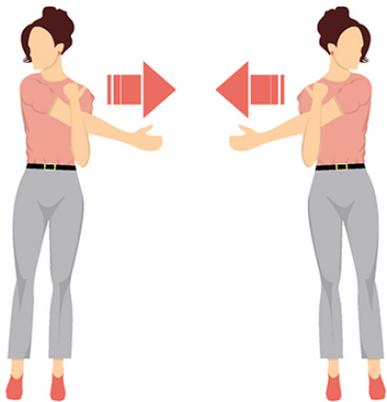


ÉTIREMENT DU BRAS



30 secondes par côté

ÉTIREMENT DU DOS



tenir la pose pendant 5 secondes

FLEXIONS EXTENTIONS



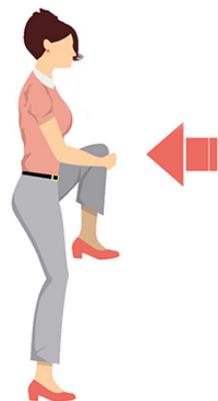
5 répétitions

GAINAGE



2 répétitions

MONTÉE DE GENOUX



15 secondes par jambe

GAINAGE



10 secondes

ÉTIREMENT DES BRAS



3 répétitions

ÉTIREMENT DU BRAS



5 répétitions par côté

ÉTIREMENT DES JAMBES



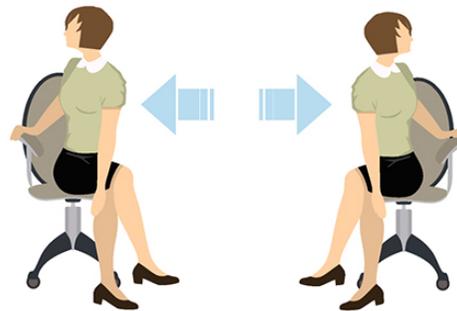
5 répétitions

ÉTIREMENT DU CORPS



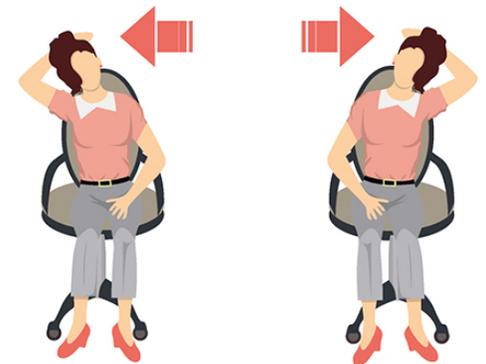
20 secondes par côté

ÉTIREMENT DU DOS



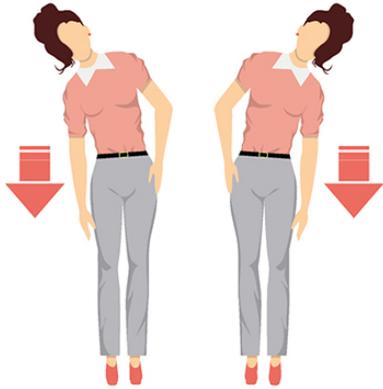
5 répétitions par côté

ÉTIREMENT DU COU



15 secondes par côté

ÉTIREMENT DE L'ÉPAULE



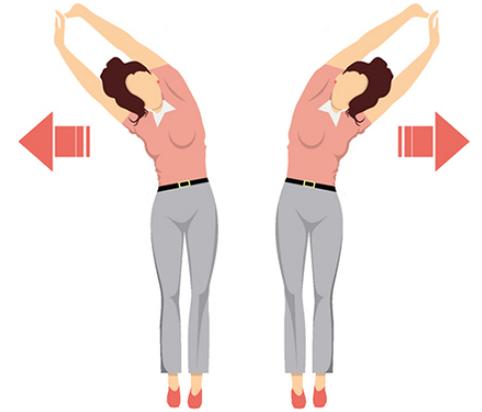
5 répétitions par côté

MONTÉE DE GENOUX



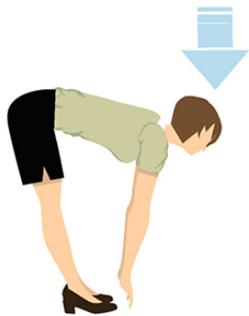
10 répétitions par jambe

ÉTIREMENT DU CORPS



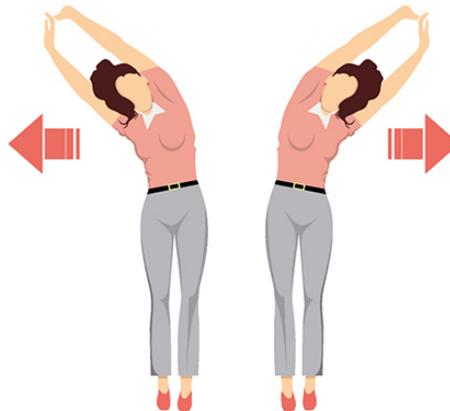
5 répétitions par côté

ÉTIREMENT DU DOS



15 secondes

ÉTIREMENT DU CORPS



5 répétitions par côté

ÉTIREMENT DU COU



5 secondes avant / arrière