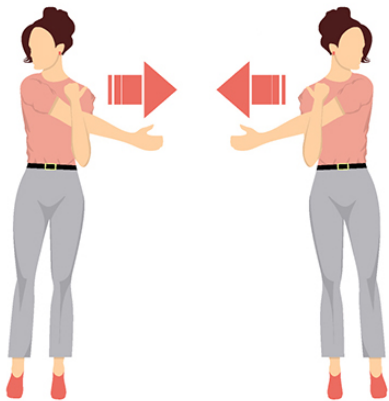


## ÉTIREMENT DU BRAS



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



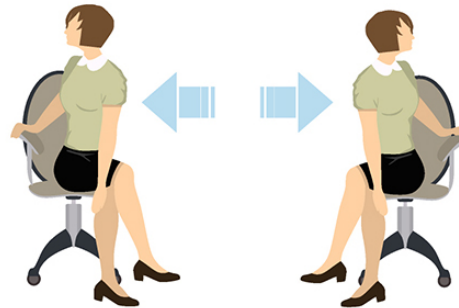
5 répétitions

## ÉTIREMENT DU CORPS



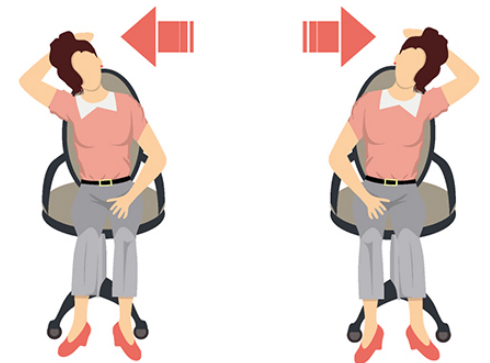
20 secondes par côté

## ÉTIREMENT DU DOS



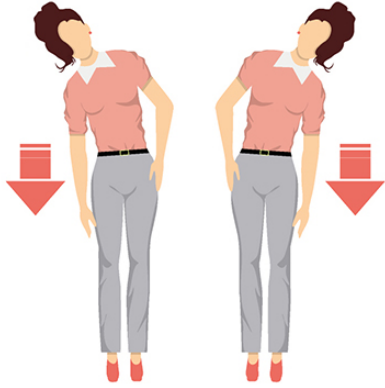
5 répétitions par côté

## ÉTIREMENT DU COU



15 secondes par côté

## ÉTIREMENT DE L'ÉPAULE



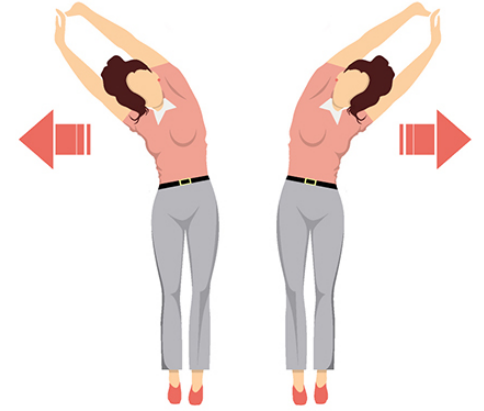
5 répétitions par côté

## MONTÉE DE GENOUX



10 répétitions par jambe

## ÉTIREMENT DU CORPS



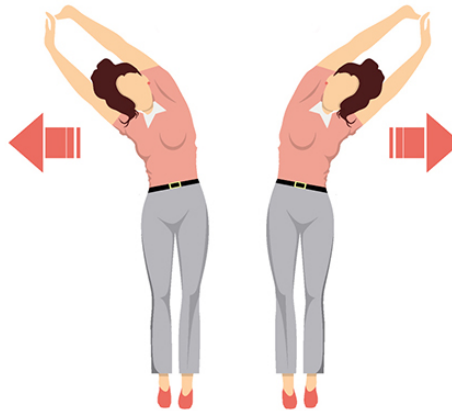
5 répétitions par côté

## ÉTIREMENT DU DOS



15 secondes

## ÉTIREMENT DU CORPS



5 répétitions par côté

## ÉTIREMENT DU COU



5 secondes avant / arrière