

ETIREMENTS ET ASSOUPLISSEMENTS

Préparez-vous à votre séance d'entraînement

ÉTIREMENT 1



ÉTIREMENT 2

ÉTIREMENT 3

ÉTIREMENT 4

ÉTIREMENT 5

ÉTIREMENT 6



ÉTIREMENT 7



ÉTIREMENT 8



ÉTIREMENT 9



➕

Complétez vos étirements par une série d'exercices de renforcement pour obtenir les meilleurs résultats de votre séance d'entraînement.

Recherchez les exercices de renforcement dans le chapitre 10.