|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETIREMENTS : lenteur, précision, au moins 30 sec par muscle** | | | |
| **MOLLETS**  Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine |
| Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine |
| **ISCHIO-JAMBIERS**  Afficher l'image d'origine | **Étirement ischio debout** | **DORSAUX ET TRICEPS**  Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine |
| Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine+Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origineAfficher l'image d'origine  + |
| **QUADRICEPS**  Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | **PECTORAUX**  Exercices étirement pectoraux | Afficher l'image d'origine |
| Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine |
| **FESSIERS**  Afficher l'image d'origineAfficher l'image d'origine  Afficher l'image d'origine | Étirement fessiers | **DELTOÏDES**  Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine |
| Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine |
| **ADDUCTEURS**  Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | **TRAPEZES**  Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine |
| Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine | Afficher l'image d'origine |