

AVION

ENTRAÎNEMENT

PAR DAREBEE © darebee.fr



4 torsions sur les côtés



2 étirements



4 flexions sur les côtés



4 rotations des épaules



10sec

tenir dos droit



10sec

épaules vers l'arrière



5sec

demi-torsion (de chaque côté)



5sec

étirement



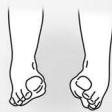
10sec maintien



4 talons levés



4 orteilles serrés



4 torsions