

ANCRÉ

ÉTIREMENT ACTIF PAR DAREBEE © darebee.fr

60 sec chaque exercice – 30 sec chaque jambe (position maintenue)

3 séries / jusqu'à 2 minutes de repos entre chaque série



coup
de pied
latéral



coup
de pied
de face



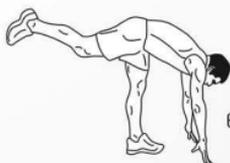
genou levé



flexion avant
avec mains
serrées



bras
levés
mains
croisées



flexion
avant
en
équilibre



flexion
avant



fente
latérale



fente latérale
orteils levés