

# ARCHER

PNF ÉTIREMENT @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

60 secondes chacun - 30 secondes de chaque côté / jambe

3 séries | jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries

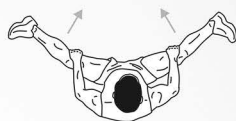
Tirez pendant 15 sec en résistant. Détendez-vous et tirez à nouveau.



jambe-poitrine



jambes vers l'arrière



jambes écartées



avec la prise des talons



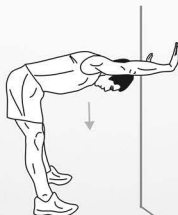
en fente vers l'arrière



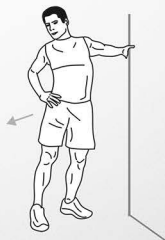
en fentes de côté



de côté profond



contre un mur



torsions du corps