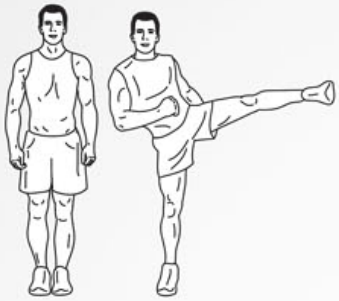
RELAXE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com



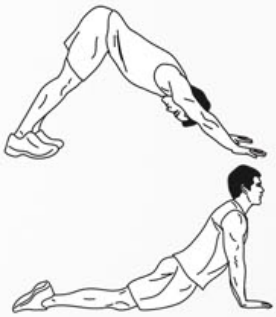
60sec levées de jambe

30sec étirement en fente

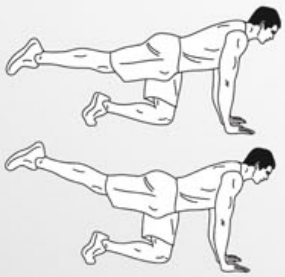
10sec fentes latérales

60sec levées de jambe + **30sec** maintien

changez de côté et répétez



10sec chien tête en bas / en haut



60sec balancements de jambe + **30sec** maintien

changez de côté et répétez

10sec extensions du dos