

# FINISSEUR

ÉTIREMENT PAR DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)



**20sec** étirement



**20sec** étirement



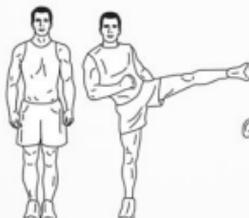
**20sec** étirement



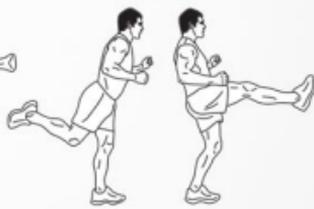
**20sec** étirement



**20** levées de talons



**40** levées latérales de jambes



**40** mouvements avant-arrière



**combo: 10sec** chacun puis changer de jambe



**20** fentes latérales orteils levés