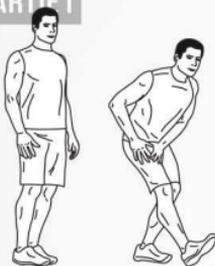


SAUVETEUR DES GENOUX

RENFORCEMENT & RÉCUPÉRATION
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

PARTIE I



20sec étirement
ischio-jambiers
10 secondes par jambe



20sec étirement
quadriceps
10 secondes par jambe



20sec talons levés

PARTIE II



30sec levées de jambe



30sec levées de jambe



30sec coups de pied
circulaires lents

changez de côté et recommencez