

PARTIE 2

ÉTIREMENT PAR DAREBEE @ darebee.com

30 seconds = 15 seconds de chaque côté / jambe



1. étirement fentes



2. étirement fentes latérales



3. étirement papillon



4. étirement du dos



5. levées bras/jambe opposés



6. extensions du dos



7. étirement



8. étirement



9. étirement



10. étirement