

# PLACE FORTE

ÉTIREMENT STATIQUE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

60 secondes chacun : 30 secondes chaque jambe / bras

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



maintien en fente



maintien  
mains sous les pieds



étirement de l'aîne  
maintien



maintien en avant



tendons #1 maintien



tendons #2 maintien



maintien genou-poitrine



maintien genou-poitrine



posture de l'arc