

# TIR À LA CORDE

ÉTIREMENT ISOMETRIQUE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

60 secondes chacun : 30 secondes chaque jambe / bras

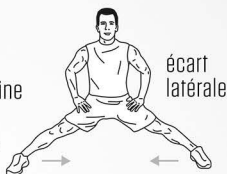
3 séries | jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



étirement  
de mollet  
contre  
un mur



jambe  
vers  
la poitrine



écart  
latérale



étirement  
entre les  
omoplates



étirement  
mains  
jointes



étirement  
mains  
jointes  
vers l'avant



étirement  
des épaules



étirement  
par la pression  
de la coude



bras  
tendu vers  
le haut