

# ETIREMENTS STATIQUES

A faire en fin de séance, en soufflant lentement lorsque l'on étire. Restez 10 à 15 secondes sur chaque partie.

## Section: Haut du Corps



**Cou 1**



**Cou 2**



**Triceps**



**Epaule 1**



**Epaule 2**



**Triceps & Poignet**



**Poitrine**



**Dos**



# ETIREMENTS STATIQUES

**A faire en fin de séance, en soufflant lentement lorsque l'on étire. Restez 10 à 15 secondes sur chaque partie.**

## **Section: Bas du Corps 1**



**Bas de colonne 1**



**Bas de colonne 2**



**Fessier**



**Adducteurs 1**



**Adducteurs 2**



**Adducteurs 3**

# ETIREMENTS STATIQUES

A faire en fin de séance, en soufflant lentement lorsque l'on étire. Restez 10 à 15 secondes sur chaque partie.

## Section: Bas du Corps 2



**Ischio-jambiers 1**



**Ischio-jambiers 2**



**Ischio-jambiers 3**



**Quadriceps 1**



**Quadriceps 2**



**Quadriceps 3**



**Mollet & Tendon**