
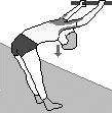





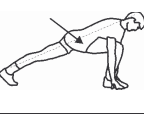







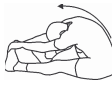


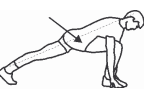






Période / Date	S Flex	Type	
Libellé	Etirements passifs		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Etirements debout (2 à 3 x 30sec par exercice)

					
Epaules	Epaules	Dos	Ischios	Ischios	Dos + Ischios
					
Psoas	Quadriceps	Adducteurs	Mollets		

Etirements assis (2 à 3 x 30sec par exercice)

					
Epaules / bras	Epaules	Pectoraux	Dos	Dos	Ischios
					
Dos + Ischios	Psoas	Quadriceps	Fessiers lombaires	Adducteurs	Abducteurs / fessiers