



pyramidal droit



psoas droit



pyramidal gauche



quadriceps droit



ischio-jambiers gauche



psoas gauche



adducteurs

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Tenez chaque position 20 secondes

Durée totale de la séance 8 à 12 minutes

Répétez 2 à 3 fois cette routine



triceps droit, puis gauche



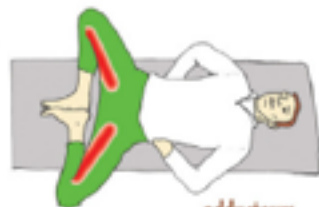
ischio-jambiers droit



quadriceps gauche



grand fessier gauche, puis droit



adducteurs