

# Souplesse:



## ➤ Fermeture tronc jambe :

- 5x 30 sec (revenir position initiale à chaque fois)



## ➤ Ischios :

- 4x 30 sec (alterner chaque jambe)

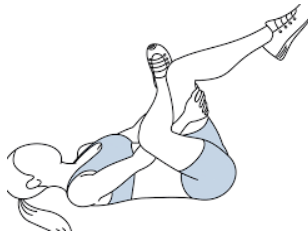


## ➤ Quadriceps :

- 4x 30 sec (alterner chaque jambe)



ou



## ➤ Fessiers :

- 4x 30 sec (alterner chaque jambe)