

## ROUTINE DE STRETCHING



Mollets



Quadriceps



Trapèze



Psoas + droit antérieur



Ischios (extenseur de hanche)



Ischios (fléchisseur de genou)



Dorsaux et lombaires



Droit antérieur



Rotateurs + pectoral



Piriforme

Tenir 2 x 40/50 secondes chaque position d'étirement en cherchant à aller progressivement plus loin (sensation de tiraillement, sans à coups)

Vous pouvez retrouver les exercices en vidéo sur la page sportinspiration78 de youtube :  
<https://www.youtube.com/user/sportinspiration78/videos>