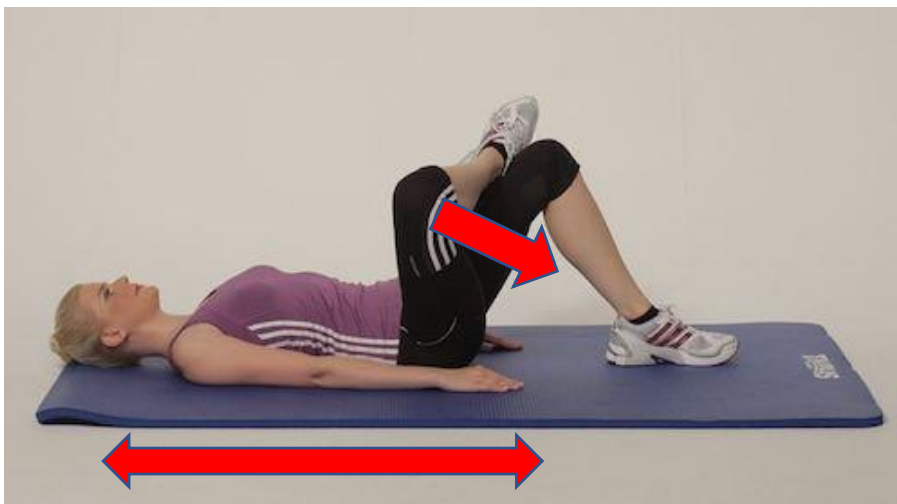




3 répétitions du temps le plus long chronométré avec une pause équivalente entre chaque exercice.



10 FOIS DE CHAQUE COTE , EN RESPIRANT LIBREMENT



30 SECONDES DE CHAQUE COTE



J'inspire !



Je souffle !

10 FOIS

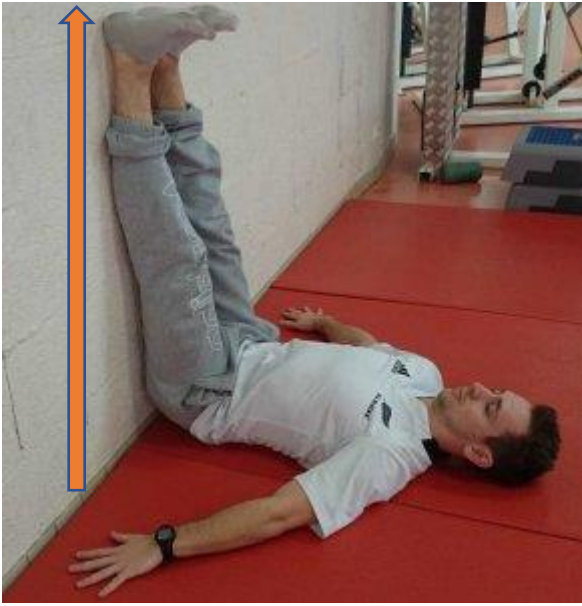


DOS PLAT, 30 secondes



Étirements de la chaîne musculaire postérieure  
en position debout

30 SECONDES, ON ETIRE PROGRESSIVEMENT



30 SECONDES, DOS BIEN PLAT !

---

