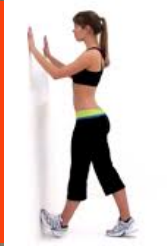


**Etirement chevilles :****2x 45 secondes par cheville**

Mains en appuis, la pointe de pied au contact du mur. Dos droit. Avancer votre bassin le plus proche du mur

**Etirement ischios :****2 min par jambe**

Coller votre fesse au mur. Bras le long du corps. Maintenir votre jambe tendue pointe de pied vers soi.

**Samson stretch : 2x 45 secondes**

Bras tendus au-dessus de la tête. Réaliser une fente large avec le bassin maintenu en arrière.

1

**Rainbow stretch : 1 min par côté**

Ouverture des jambes au sol. Venez coller votre bassin, votre épaule et votre bras au mur. Ouvrir votre tronc au maximum.

**Etirement dos : 2 x 45 secondes**

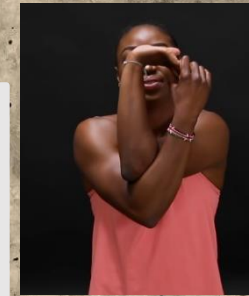
Assis, passez vos bras sous vos jambes. Plante de pieds en contact. Enrouler complètement votre dos et votre tête.

**Overhead squat mur : 2 minutes**

Position squat profond, talons au mur. Genoux vers l'extérieur. Tendre vos bras dans l'axe. Points de contacts sur l'ensemble du corps

2

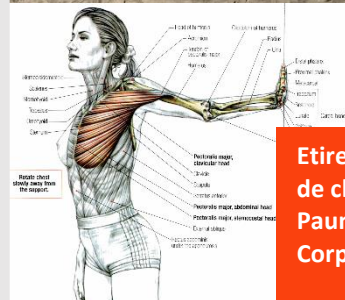
3

**Etirement rhomboïdes :****2x 30 secondes par bras**

Tronc droit. Amener le bras étiré au-dessus de l'autre bras en mettant en contact vos doigts.

**Rotation interne épaule : Résistance 5 secondes / 5 secondes relâchement / 2 x 5 combinés par épaule**

Départ bras / coude 90°. Appuyer sur votre main vers le sol en maintenant l'épaule au sol

**Etirement pectoraux : 1 min de chaque côté**

Paume à plat sur le mur  
Corps opposé au mur.