



SÉANCE ÉTIREMENT ET RÉCUPÉRATION (minimum 2/semaine)

1. Étirements (15 minutes)

Critères de réalisation :

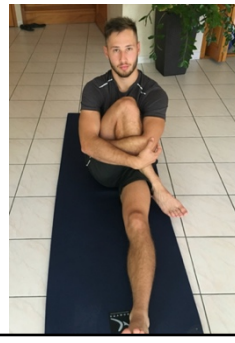
- Tenue de l'étirement 30 secondes
- La session d'étirement est à faire minimum 6 à 8 heures après une séance de sport.
- Réaliser 2 fois chaque exercice



1-Adducteurs



2-Ischios jambes tendus



3- Fessiers (1)
Gauche et droite



3- Fessiers (2)
Gauche et droite



5-Quadriceps



6- Psoas illiaque



7-Mollets
Gauche et droite



8- Lombaires
Gauche et droite



9- Dos

2. Jambes en l'air (15 minutes)

Maintenir la position jambes en l'air contre un mur. Permet une récupération musculaire plus rapide en **renouvelant le sang dans les muscles** (élimination du sang « usagé ») = améliore la circulation sanguine.

