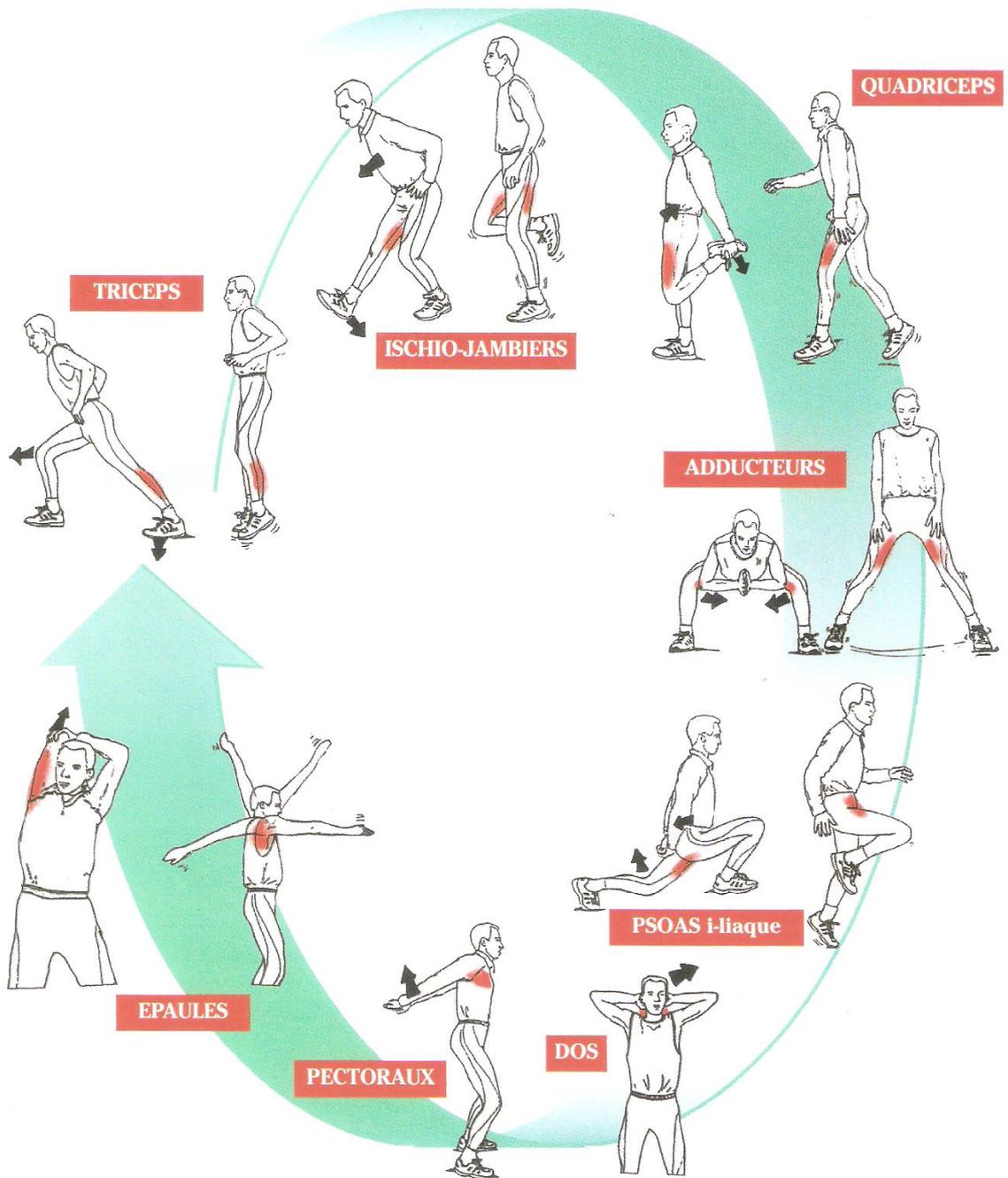


DEROULEMENT d'une SEANCE AVANT EFFORT



Voici, à titre d'exemple, un enchaînement de 8 exercices fondamentaux d'étirements actifs.