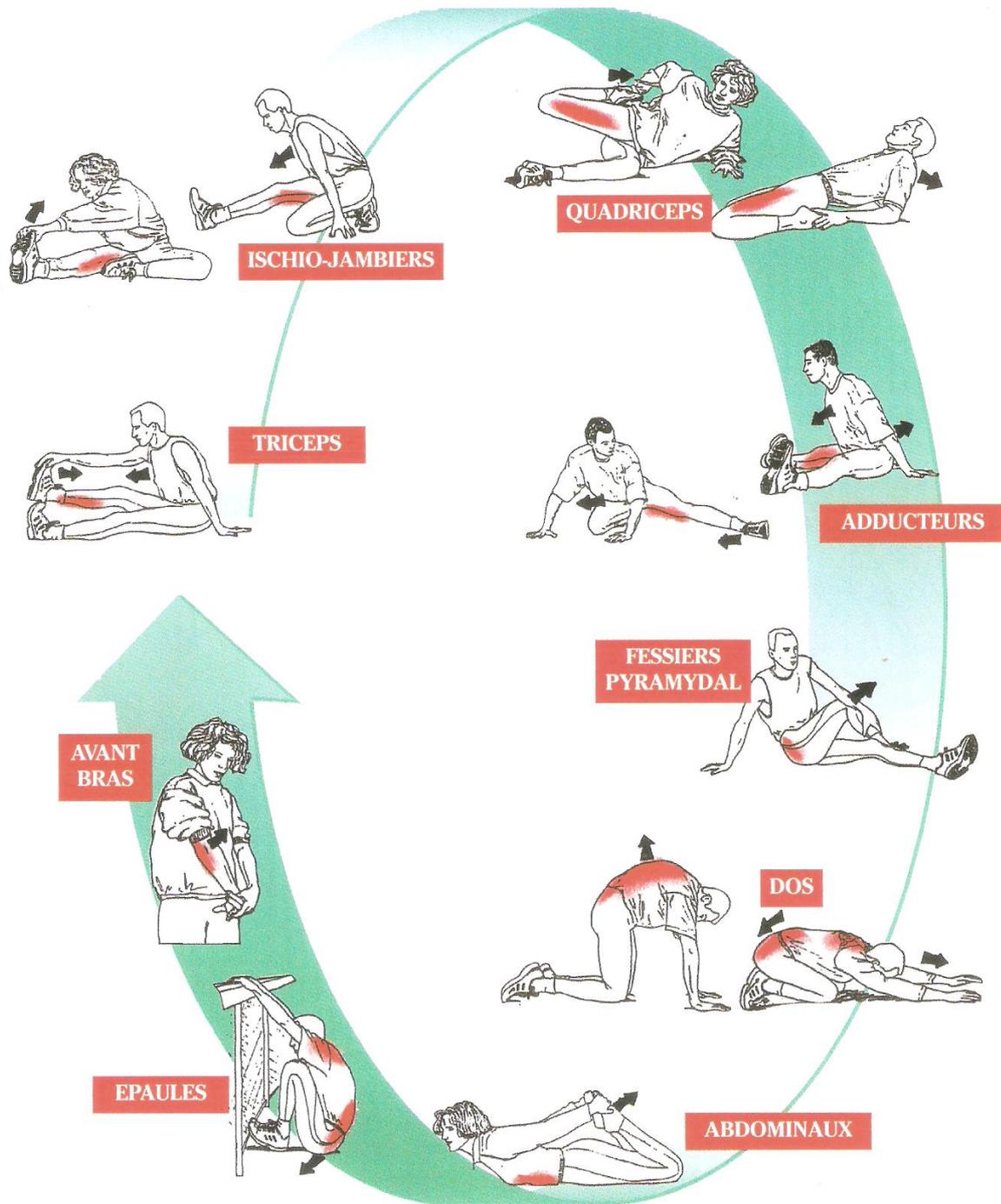


DÉROULEMENT d'une SÉANCE APRÈS EFFORT



Voici à titre d'exemple, deux enchaînements de 9 exercices fondamentaux d'étirements passifs.