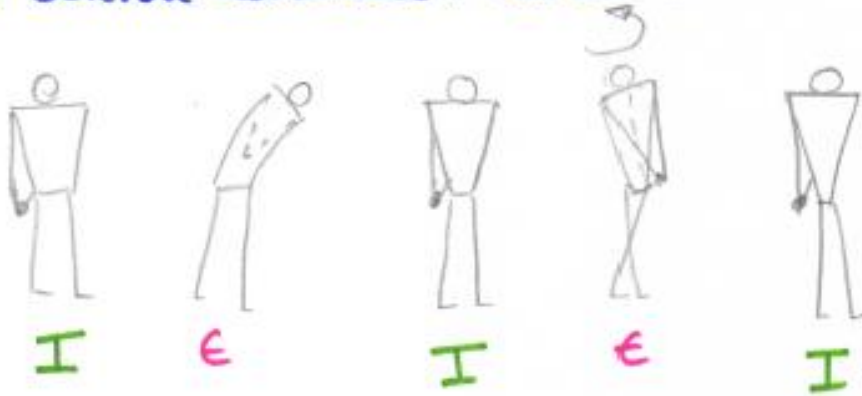


BULLE de YOGA

ATHLETISME : Course de Haies / Sauts

1. Salutation fluide

2. Flexion latérale + Rotation



Alterner les 2
côtés
3 x Série complète

3. Fente Avant



6 x Dynamique

ouvrir les bras à l'expir
sentir les omoplates se
rapprocher.

le genou ne dépasse pas la
pointe du pied!

4. Etirements Ischio Jambien



Se sentir arris
sur ses ischiens

Descendre progressivement
en douceur avec les
bras
le Dos reste aligné plus
relachement après 4/6
respiration