

Après les séances de lundi et mercredi proposées par JC GAUTHIER, vous pouvez compléter votre semaine par un footing de type continu ou avec changement de rythme et finir par des étirements assouplissements (voir ci-dessous) correspondant aux groupes musculaires travaillés.

Méthode passive :

Après l'effort, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes. Préférez les répétitions de cycles d'étirements- relâchements-mobilisations sous la forme de routine.

