

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) correspondants aux groupes musculaires travaillés.

### *Les étirements d'après match et entraînement*



**Après l'effort : ne recherchez pas de grandes amplitudes** après l'effort, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.

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