

Après les séances de lundi et mercredi proposée 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.

Pour votre retour au calme, voici des mots fléchés vous permettant de trouver vous-même quel muscle vous étirez ?

Durée : Tenez chaque position 20 secondes, séances de 10 à 12 minutes au total

The crossword puzzle consists of the following words:

- 1 (Down): Q
- 2 (Across): A
- 3 (Down): T
- 4 (Across): F E
- 5 (Across): B
- 6 (Across): C
- 7 (Down): 7
- 8 (Across): I -
- 9 (Across): M
- 10 (Down): P

The stretching exercises are:

- 1: Side lunges
- 2: Back stretch
- 3: Neck stretch
- 4: Hamstring stretch
- 5: Side body stretch
- 6: Neck stretch
- 7: Hamstring stretch
- 8: Hip flexor stretch
- 9: Backbend
- 10: Staircase stretch

399