

Après la séance de 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) correspondants aux groupes musculaires travaillés.

En post séance, il est recherché des étirements passifs (sans temps de ressort), pour récupérer, soulager, drainer pour restituer la longueur de vos muscles.

2 REPETITIONS DE 20 SECONDES POUR CHAQUE EXERCICE

Ischio-jambiers	Mollets	Psoas-iliaque	Fessiers
			
<p>Debout, planter dans le sol le talon de la jambe avant tendue, puis pencher le buste vers l'avant.</p>	<p>Debout, fente avant, tendre la jambe arrière avec le bassin vers l'avant et planter le talon dans le sol pour étirer le mollet.</p>	<p>En fente avant, les mains en appuis sur le sol, allonger la jambe arrière tout en poussant le bassin vers l'avant.</p>	<p>Avec le bras placé à l'extérieur du genou, amener le genou vers le tronc.</p>
			
<p>Allongé sur le dos, tendre la jambe vers le ciel, puis attraper le segment le plus haut possible (cuisse, jambe ou pied).</p>			<p>À plat dos, attraper le genou de la jambe dans l'axe pour étirer l'autre jambe, cheville en appui et fléchie latéralement.</p>

