



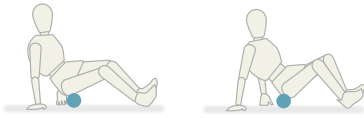
## Programme 2

LAISSEZ S'ENVOLER LES DOULEURS  
ET TENSIONS | REGENERER

### REGENERATION (suite) 15 MINUTES

Rouleau de mousse | Muscle  
fessier

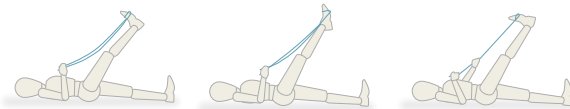
30 A 60 SECONDES



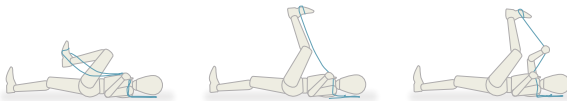
Travail du quadriceps avec un  
genou au sol / Etirement du  
muscle fléchisseur de la hanche  
**8 MOUVEMENTS TENUS 2 SECONDES CHACUN**  
Restez bien droit et contractez  
le muscle fessier de la jambe qui  
est au sol tout au long de l'exercice



### Etirement avec une corde | Mollet **8 MOUVEMENTS TENUS 2 SECONDES CHACUN**



### Etirement avec une corde | Travail de l'ischio-jambier avec le genou plié **8 MOUVEMENTS TENUS 2 SECONDES CHACUN**



### Etirement avec une corde | Abducteur **8 MOUVEMENTS TENUS 2 SECONDES CHACUN**



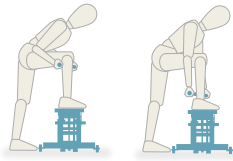


## Programme 2

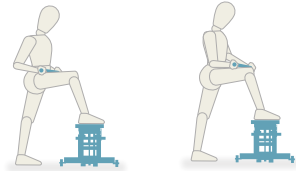
LAISSEZ S'ENVOLER LES DOULEURS  
ET TENSIONS | REGENERER

### REGENERATION 15 MINUTES

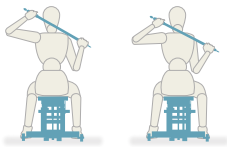
Bâton de massage | Mollet  
30 A 60 SECONDES



Bâton de massage | Quadriceps  
30 A 60 SECONDES



Bâton de massage | Nuque  
30 A 60 SECONDES



Rouleau de mousse | Quadriceps  
/ muscle fléchisseur de la hanche  
30 A 60 SECONDES



Rouleau de mousse | Fascia lata 30 A 60 SECONDES



Rouleau de mousse | Ischio-jambier  
30 A 60 SECONDES

