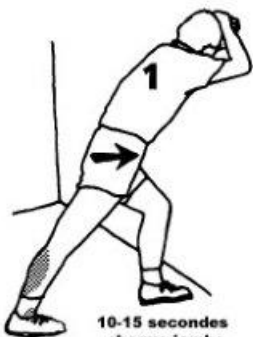


Étirements - Badminton

à faire avant et après
environ 6 minutes

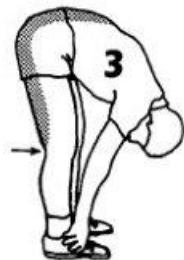
** Réchauffez-vous en marchant
2-3 minutes avant les étirements.



10-15 secondes
chaque jambe



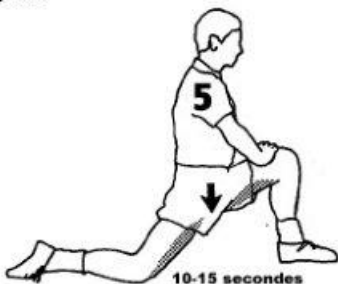
15-30 secondes



15-20 secondes



10-15 secondes
chaque jambe



10-15 secondes
chaque jambe



10-15 secondes



8-10 secondes
chaque côté



3-5 secondes
2 fois



3-5 secondes
2 fois



10-15 secondes
chaque côté



5 secondes
2 fois



10-15 secondes



10-15 secondes



10 secondes



8-10 secondes
chaque côté



10-15 secondes
2 fois

Vous manquez de temps?

Faites cette routine:

1, 2, 5, 13, 14, 15, 16

temps requis: 3 minutes