

LES ÉTIREMENTS (9 MIN)

RÉPÉTER LE PROGRAMME 2 X AU BESOIN

30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

RioTinto

PRÉSENTE

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

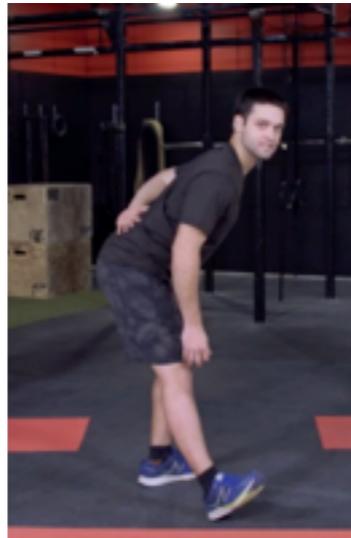
LA
COURSE
Alimentée par Saputo

Entraînée par
sports
experts®

1.

Ischio-jambiers

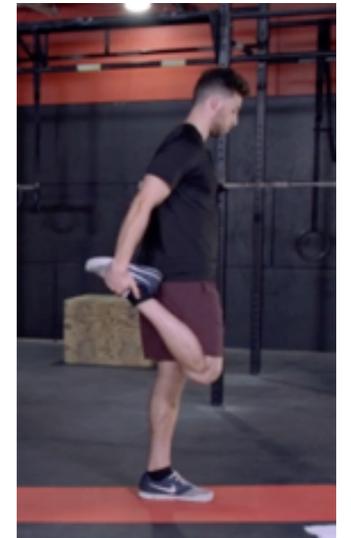
30 s



2.

Quadriceps

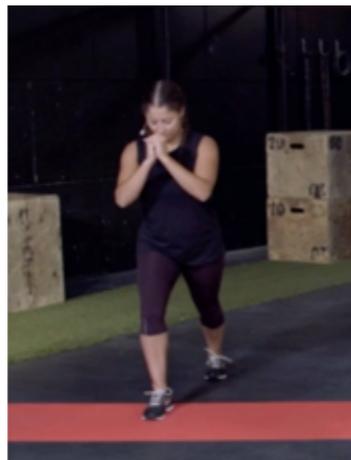
30 s



3.

Gastrocnémiens

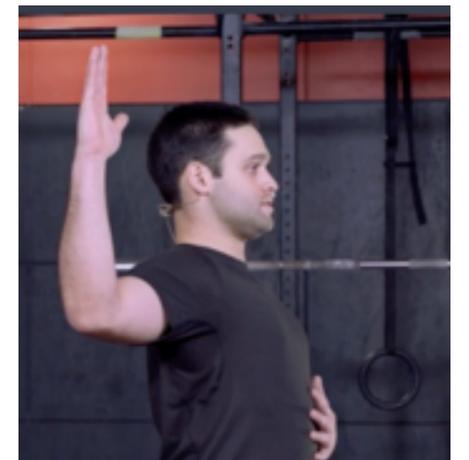
30 s



4.

Pectoraux

30 s



LES ÉTIREMENTS (9 MIN)

RÉPÉTER LE PROGRAMME 2 X AU BESOIN

30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

RioTinto

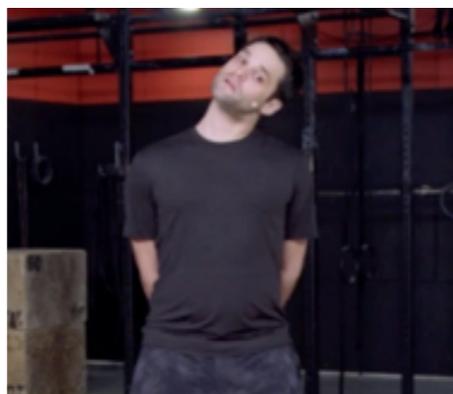
PRÉSENTE



Entraînée par
sports experts[®]

Trapèzes et élévateur
de la scapula

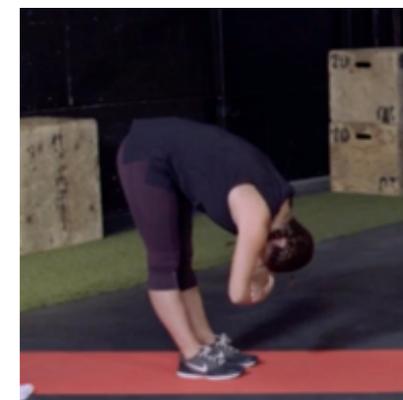
30 s



5.

Muscles de la chaîne
postérieure

30 s



6.

Soléaire

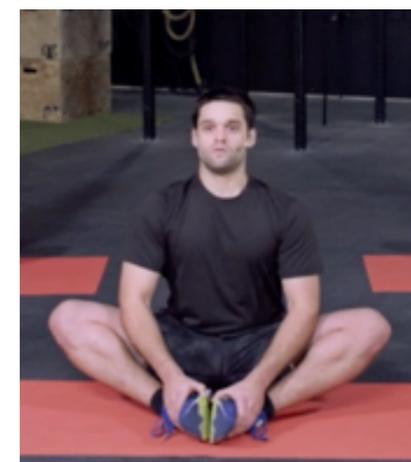
30 s



7.

Adducteurs

30 s



8.

LES ÉTIREMENTS (9 MIN)

RÉPÉTER LE PROGRAMME 2 X AU BESOIN

30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

RioTinto

PRÉSENTE

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

LA
COURSE
Alimentée par *Saputo*

Entraînée par
**sports
experts**[®]

Grand dorsal

30 s



9.

Muscles lombaires

30 s



10.