

SEQUENCE F : SOUPLESSE DES CHEVILLES

- ✓ EXERCICE 1 : étirement des mollets en fente, jambe arrière tendue.
- ✓ EXERCICE 2 : extensions de chevilles à genoux.
- ✓ EXERCICE 3 : étirement des mollets en fente, jambe arrière tendue.
- ✓ EXERCICE 4 : étirement en position de hurdler.
- ✓ EXERCICE 5 : étirement des mollets et de la chaîne postérieure assis avec une jambe tendue (avec une corde ou un élastique si nécessaire).

