

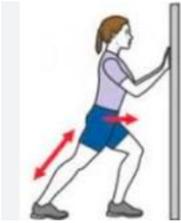
# Routine Étirements Compétition

## 1ère partie:

5 minutes de course à pied autour de la patinoire. Rythme lent, être capable de parler en même temps.

## 2ème partie: Étirements de chaque zone musculaire

Faire chaque exercice pendant 1 minute ou 30 secondes lorsqu'on doit faire les 2 côtés.

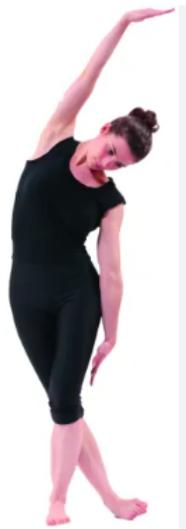
Mollet	Quadiceps	Ischio-jambiers
		

Adducteurs => même exercice que les Ischio-jambiers mais avec la jambe sur le côté. Faire glisser le pied au maximum sur la barrière.

Fessiers (utiliser un banc si la barrière est trop haute)

Chaîne latérale

Avant-Bras



Biceps

Triceps (peut être fait assis ou debout)

Dos

