



## Programme d'entretien physique

### Séances à faire à la maison



Positions d'étirement sur différents groupes musculaires

Étirements post séance de renforcement musculaire :

Effectuer des étirements de type passif n'excédant pas plus de 15 secondes par groupe musculaire

Étirements ayant pour but d'améliorer la souplesse :

Effectuer des étirements de type passif pouvant aller de 30 secondes jusqu'à 1 minute

Effectuer 2 séries par groupe musculaire après une séance.  
Effectuer 3 à 4 séries par groupe musculaire lors d'une recherche de souplesse

<https://www.villeurbanneha.fr>