

Défi mensuel Étirements

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Réchauffement d'abord. Un peu comme le caramel, les muscles s'étirent mieux quand ils sont réchauffés.		Jour de la C-B. 1 ^{er} Août	2	3	4	5
		5 minutes	5 minutes	5 minutes	5 minutes	5 minutes
6	7	8	9	10	11	12
10 minutes	10 minutes	10 minutes	10 minutes	10 minutes	10 minutes	10 minutes
13	14	15	16	17	18	19
15 minutes	15 minutes	15 minutes	15 minutes	15 minutes	15 minutes	15 minutes
20	21	22	23	24	25	26
20 minutes	20 minutes	20 minutes	20 minutes	20 minutes	20 minutes	20 minutes
27	28	29	30	31	Respirez. Ne retenez pas votre souffle pendant un étirement.	
30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes	30 minutes		

