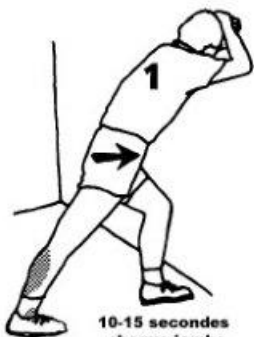


# Étirements - Badminton

à faire avant et après  
environ 6 minutes

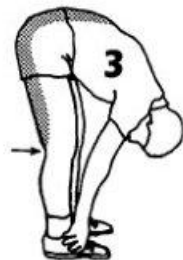
\*\* Réchauffez-vous en marchant  
2-3 minutes avant les étirements.



10-15 secondes  
chaque jambe



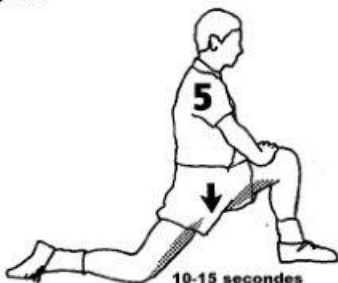
15-30 secondes



15-20 secondes



10-15 secondes  
chaque jambe



10-15 secondes  
chaque jambe



10-15 secondes



8-10 secondes  
chaque côté



3-5 secondes  
2 fois



3-5 secondes  
2 fois



10-15 secondes  
chaque côté



5 secondes  
2 fois



10-15 secondes



10-15 secondes



10 secondes



8-10 secondes  
chaque côté



10-15 secondes  
2 fois

**Vous manquez de temps?**

**Faites cette routine:**

**1, 2, 5, 13, 14, 15, 16**

**temps requis: 3 minutes**