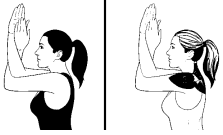


# Etirements tir à l'arc

A effectuer toujours épaules basses et relâchées

<b>Cou</b>		2 x 15 secondes
<b>Haut du dos</b>		2 x 20 secondes
<b>Bras</b>		2 x 15 secondes de chaque côté
<b>Bras, dos</b>		2 x 15 secondes de chaque côté
<b>Colonne</b>		2 x 20 secondes
<b>Bassin</b>		2 x 20 secondes de chaque côté
<b>Jambes</b>		2 x 15 secondes
<b>Colonne, bas du dos</b>		2 x 20 secondes sur chaque jambes
<b>Fessiers</b>		2 x 20 secondes sur chaque jambes

