



# Séance Etirements confinement spécifique escalade

*Séances à effectuer les jours de repos ou au moins 2 heures après votre séance d'entraînement*

## EXERCICES

### Comment procéder ?

- La durée : maximum de 20 à 30 secondes.
- L'étirement sera toujours accompagné d'une expiration lente.
- Penser à placer correctement son bassin en rétroversion (quand on atténue le creux du bas du dos en avançant son pubis).
- L'étirement doit être réalisé lentement, sans à-coups, jusqu'à obtenir un allongement toléré par l'organisme.
- Chaque exercice sera répété 2 fois.
- Durée totale du programme : 10-15 minutes.

