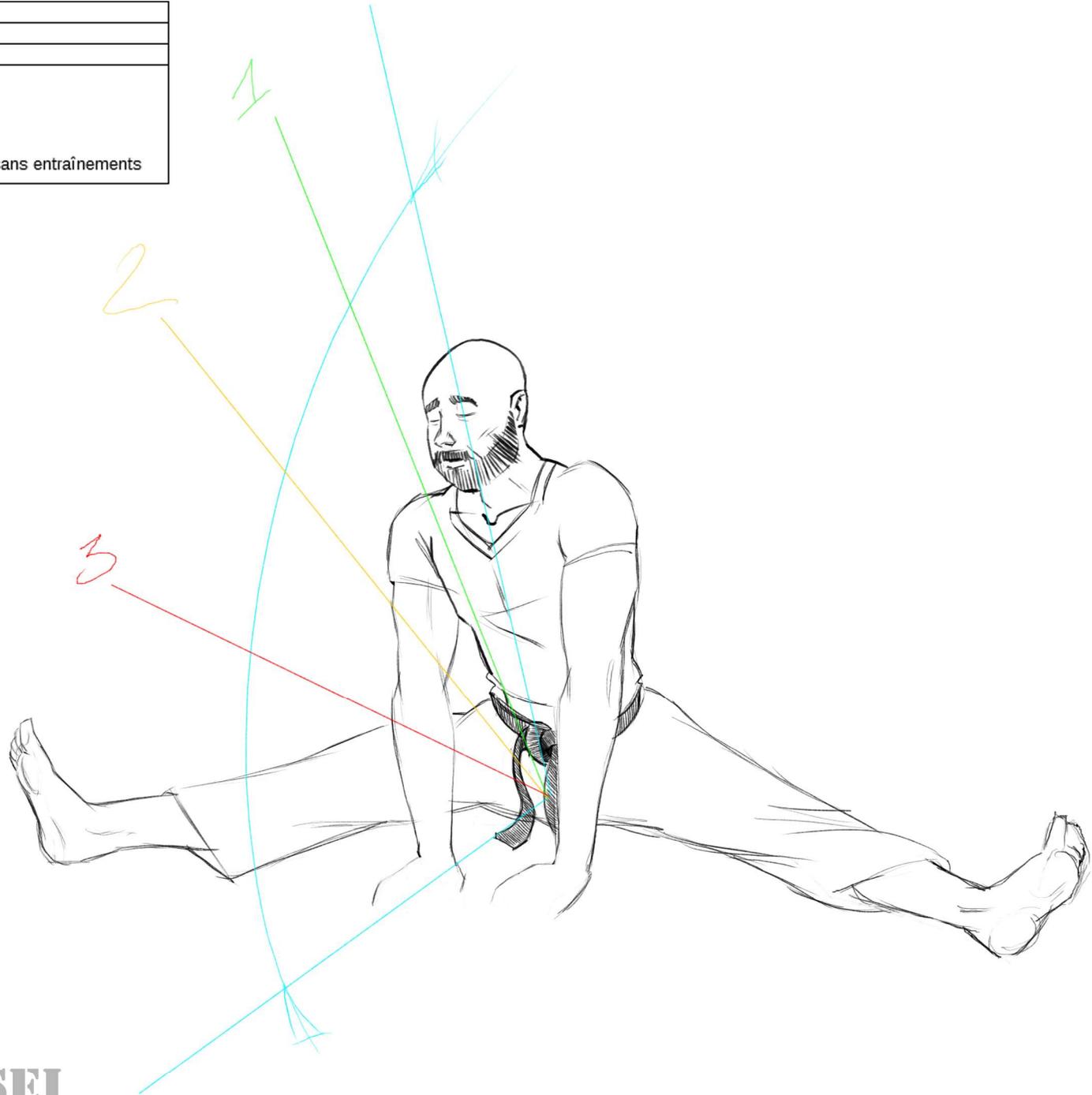


FRÉQUENCE	4 à 5 séances par semaine
NB DE SÉRIES	4 ou 5 séries par séances
TEMPS PAR SÉRIE	15s à 1min
RMQS	<ul style="list-style-type: none">- Garder le dos bien droit- Les jambes à plat- Aller plus bas à chaque séries- Revenir droit entre chaque séries- Ne faire ces exercices que les jours sans entraînements



BUDOSHIN KAKUSEI

ÉTIREMENT PASSIF POUR ÉCART FACIAL