

PLACE DANS L'ENTRAINEMENT	OBJECTIFS	PRINCIPES DE REALISATION
Après l'entraînement ou la compétition	Retrouver la souplesse initiale	Maintien d'une position d'étirement d'un groupe musculaire particulier pendant 15 à 30''
Séance spécifique étirements	Améliorer la mobilité articulaire et l'élasticité musculaire générale	Maintien d'une position passive d'étirement pendant un temps prolongé de 45 à 1'

