

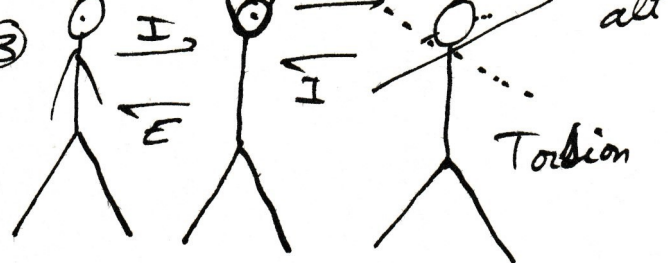




appaissant, fin de journée.

①  • laisser de côté les pensées de la journée
 • I, E chercher à étirer l'E.
ujī

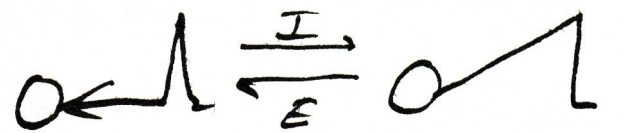
②  $\left[\begin{array}{c} \text{I} \\ \text{E} \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} \text{E} \\ \text{I} \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} \text{I} \\ \text{E} \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} \text{E} \\ \text{I} \end{array} \right] \times 6$; ③  CC alt
 Torsion

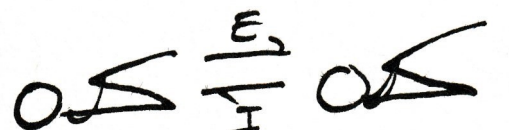
④  $\left[\begin{array}{c} \text{I} \\ \text{E} \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} \text{E} \\ \text{I} \end{array} \right] \times 6$


⑤ PP  $\left[\begin{array}{c} \text{I} \\ \text{E} \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} \text{E} \\ \text{I} \end{array} \right] \times 4$

avec faible écart de pied
 • stat prog. 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6

avec bon écart de pied
 (largeur tapis ou plus)
 stat prog. 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6

⑥  $\left[\begin{array}{c} \text{I} \\ \text{E} \end{array} \right] \times 6$

⑦  $\left[\begin{array}{c} \text{E} \\ \text{I} \end{array} \right] \times 5-6$
 apanasa

⑧  $\left[\begin{array}{c} \text{I} \\ \text{E} \end{array} \right] \times 6$

R° avec mol bras
 CC alt
 puis ralentir
 progressivement

⑨  5'
 et fin sur relaxation.