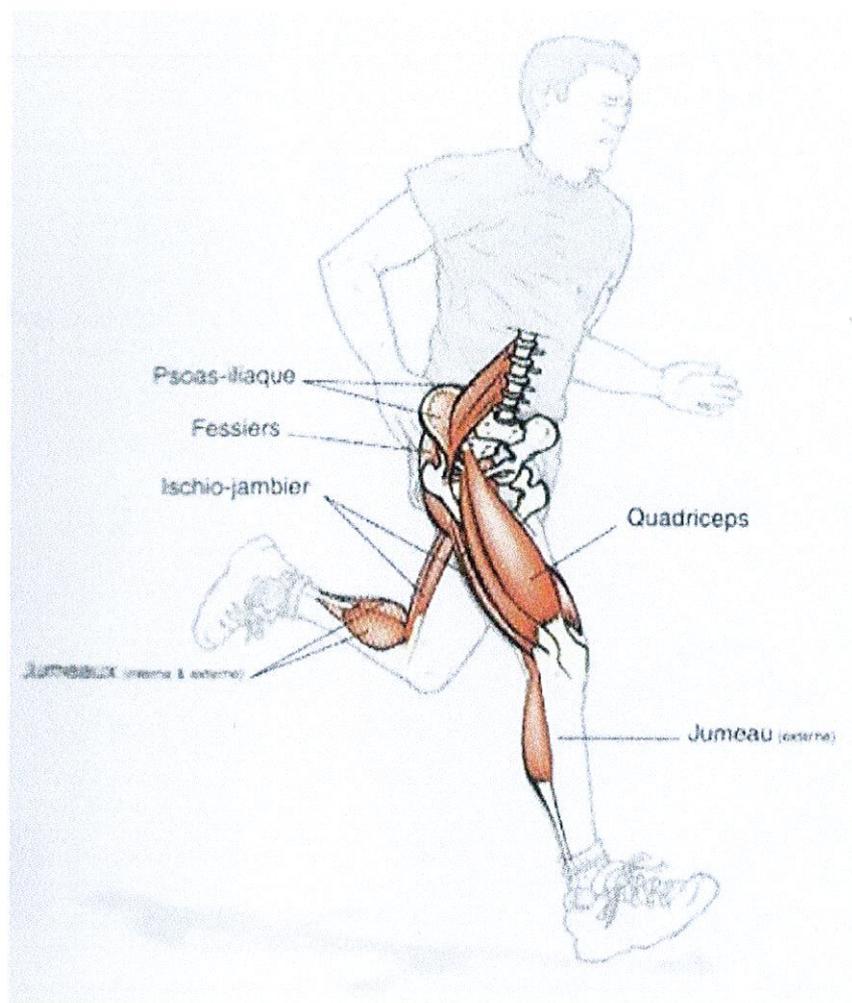


## LES MUSCLES DU COUREUR



*Sollicités pendant l'effort, étirés sur les conseils de Mad et Daniel pendant la récupération, voici quelques informations sur nos précieux compagnons...*

*Vous retrouverez aussi quelques exemples d'étirements ; mais rassurez-vous, Mad et Daniel en connaissent bien d'autres ! Pour notre plus grand bonheur !*

*Bonnes courses à tous*