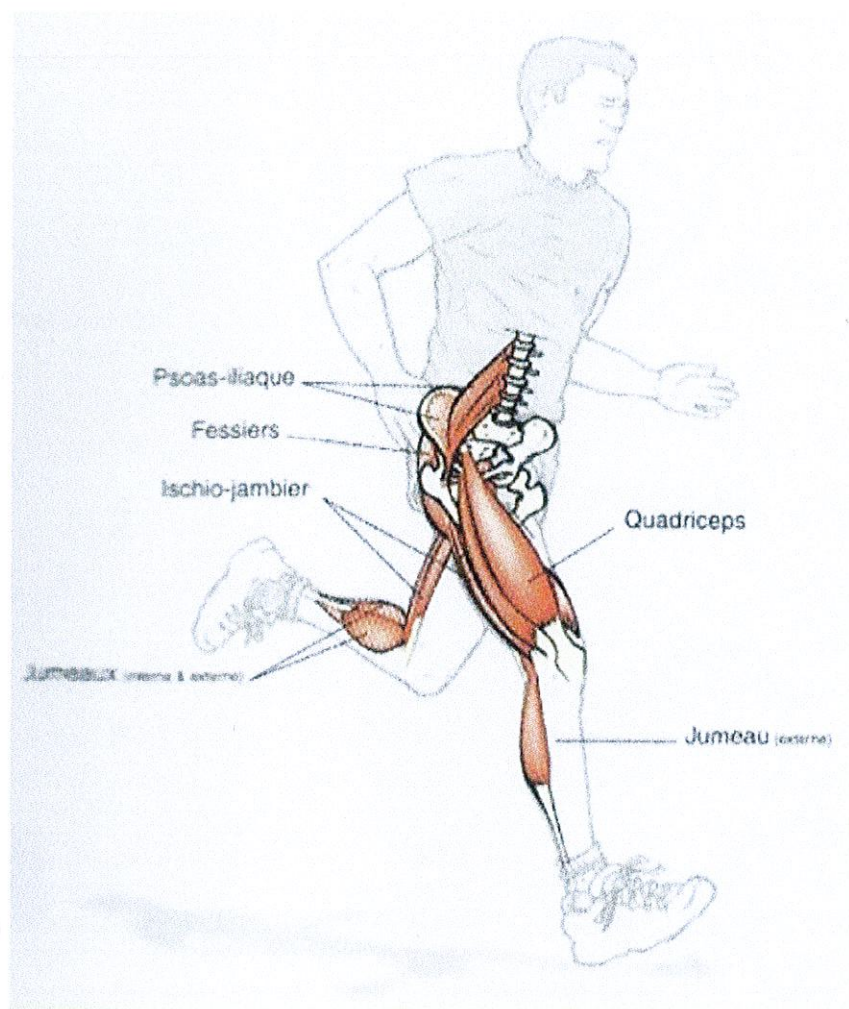


LES MUSCLES DU COUREUR



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