

Voici quelques séances présentant des exercices afin d'entretenir la mobilité & l'amplitude articulaire :

- [Mobilité](#)
- [Séance "tt-core" \(Campenaerts\)](#)
- [Séance yoga 1](#)
- [Séance yoga 2](#)
- [Étirements passifs spécifiques à l'activité cycliste](#) / [Dossier sur les étirements](#)

... inspirez-vous de ce type de travail pour ajouter certains de ces exercices à votre routine habituelle