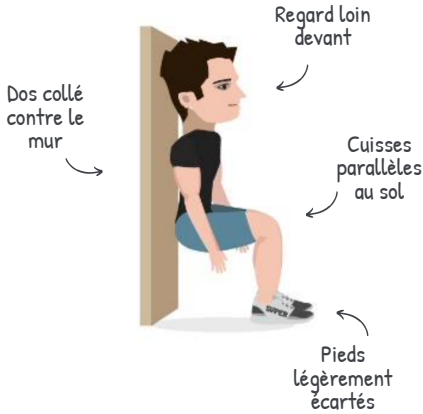


TUTO CHAISE

PLACEMENT DE LA CHAISE



VARIANTES DE LA CHAISE



1 CHAISE CLASSIQUE



2 CHAISE LESTÉE



3 CHAISE UNILATÉRALE



4 CHAISE COMBINÉE



5 CHAISE INSTABLE



5 EN PRÉ-FATIGUE

Séance pré-fatigue en course à pied.
Par exemple : chaise + course en côte

