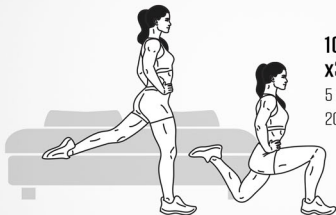


au coucher

FESSIERS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com



10 squats sur place
x3 séries

5 répétitions par jambe

20 secondes entre les séries



10 ponts levés
x3 séries

20 secondes entre les séries