

Fesses Sexy

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

2 minutes de repos entre les exercices



20 squats gobelet x 4 séries

20 secondes de repos entre les séries

20 ponts x 4 séries

20 secondes de repos entre les séries



40 coups de pied d'âne x 2 séries

1 série par jambe, sans repos



40 levées de jambe fléchie x 2 séries

1 série par jambe, sans repos