

FESSES REBONDIES

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

2 minutes de repos entre les exercices



14 squats x 4 séries au total
20 sec de repos entre les séries



14 coups de pied en arrière x 4 séries au total
2 séries par jambe | 20 sec de repos



14 fentes genou levée x 4 séries au total
2 séries par jambe | 20 sec de repos



14 ponts sur une jambe x 4 séries au total
2 sets par jambe | 20 secondes de repos