

CELLULITE

ENTRAÎNEMENT

par DAREBEE

© darebee.fr



10 squats sumo x 3 séries

30 secondes repos entre les séries



10 talons levé en squat x 3 séries

30 secondes repos entre les séries



20 coups de pied jambe tendue x 3 séries

30 secondes repos entre les séries



20 coups de pied d'âne x 3 séries

30 secondes repos entre les séries



20 levées de jambe fléchie x 3 séries

30 secondes repos entre les séries



10 flexions du bassin x 3 séries

30 secondes repos entre les séries