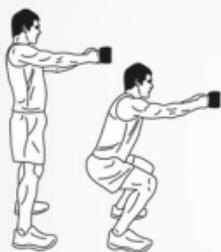


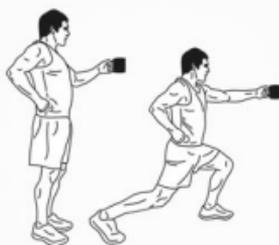
PAUSE CAFÉ

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

3 séries | jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



4 squats



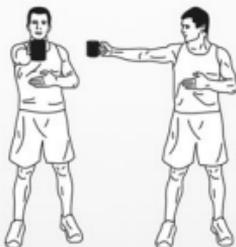
4 fentes



10 mouvements de côté alternés



10 levées de tasse



10 rotations latérales de bras



10-count genou levé
(en comptant jusqu'à 10)