

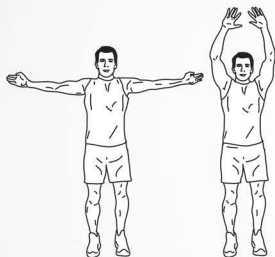


ENERGIZER

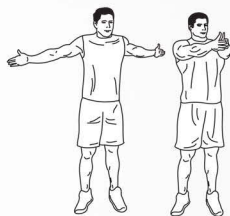
PLEINE D'ÉNERGIE @ darebee.fr

12 répétitions pour chaque exercice

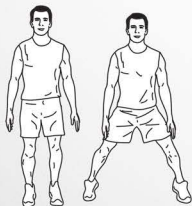
répétez une fois quand votre niveau d'énergie est faible



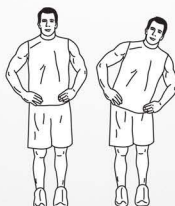
levées des bras



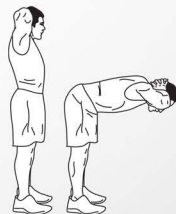
écartés



sauts écarté-serrés



flexions de côté



flexions avant