mollets épiques

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.com

3 séries | 2 minutes de repos

10 levées de genoux

6 talons levés

10 levées de genoux

6 talons levés

10 levées de genoux

6 talons levés

10 levées de genoux

6 talons levés

10 levées de genoux

6 talons levés