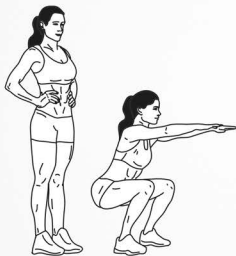


Fessiers Épiques

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

3 séries | 2 minutes de repos



5 squats

5-count squat maintenu

5 squats

5-count squat maintenu

5 squats

5-count squat maintenu

5 squats

5-count squat maintenu

5 squats

5-count squat maintenu



5-count = "en comptant jusqu'à 5"