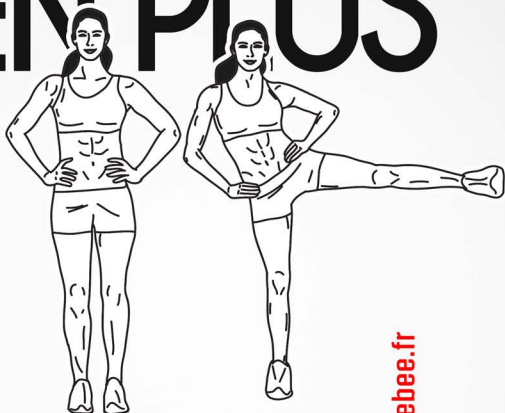


# 5 MINUTES EN PLUS



- 30** levées latérales de jambe (droite)
- 30** levées latérales de jambe (gauche)
- 60 secondes** repos
- 30** levées latérales de jambe (droite)
- 30** levées latérales de jambe (gauche)
- 60 secondes** repos
- 30** levées latérales de jambe (droite)
- 30** levées latérales de jambe (gauche)
- finish

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)