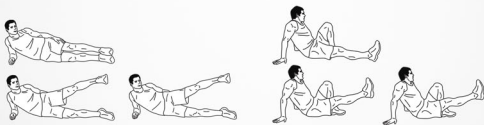


LIGNE D'ARRIVÉE

RÉCUPÉRATION UNIVERSELLE
PAR DAREBEE
© darebee.com



20sec étirement 20sec étirement 20sec étirement 20sec étirement 20sec étirement



30sec levées de jambes + 30sec maintien changez de côté et répétez 30sec levées de jambes + 30sec maintien changez de côté et répétez



20sec étirement 20sec étirement 20sec étirement 20sec étirement 20sec étirement