

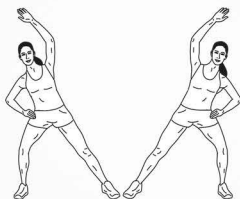
Celui-ci est pour moi

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

5 séries 2 minutes de repos entre les séries



10 coude-genou croisés



10 side jacks



6 squats hauts



6 flexion & torsion
(deadlift & twists)



6 fentes inversées