

GENTLEMAN

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries

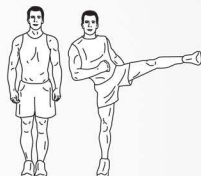
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



20 squats cosaque



10 fentes profondes



20 levées de jambe



10 fentes profondes



20 coude-genou croisés



10 fentes profondes