

GLADIOLUS

FINAL FANTASY XV ENTRAÎNEMENT

par DAREBEE @ darebee.fr



20 fentes

4 séries

10 fentes par jambe

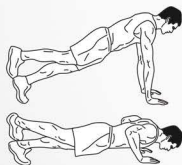
20 secondes repos
entre les séries



20 talons levés

4 séries

20 secondes repos
entre les séries

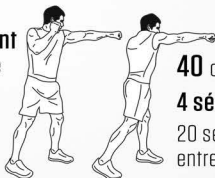


jusqu'à épuisement

pompes prise serrée

4 séries

20 secondes repos
entre les séries



40 coups de poing

4 séries

20 secondes repos
entre les séries



2 minutes planche sur les avant-bras



2 minutes planche latérale
60 secondes sur chaque côté