

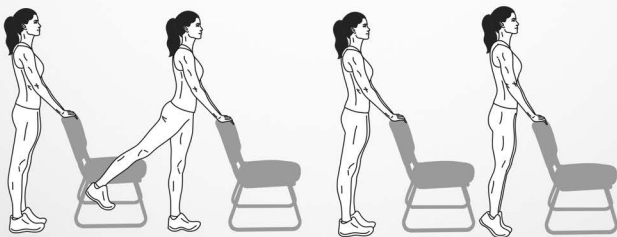
Fessiers, Quadriceps, Ischio-Jambiers, & Mollets

entraînement par DAREBEE

© darebee.fr



40 levées de jambe



40 coups de pied en arrière

40 talons levés