

JE SUIS MON PROPRE HÉROS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

Répétez 5 fois au total
jusqu'à 2 min de repos
entre les exercices



12 fentes



20 levées de genoux



12 fentes latérales



20 levées de genoux



12 talons levés



20 levées de genoux