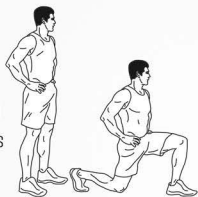


HÔTEL

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE  darebee.fr

2 minutes de repos entre les exercices

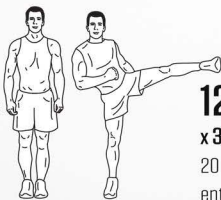
12 fentes
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



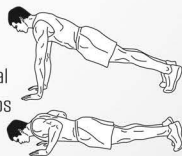
12 talons levés
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



24 levées de jambe
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



12 pompes
x 3 séries au total
20 secondes repos
entre les séries



60sec planche sur les avant bras