

J'❤️ SQUATS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 minutes



4 squats pas croisé



4 squats gobelet



4 squat + coup de pied



4 squats gobelet



4 talon levées



4 squats gobelet