

TENDONS EN FER

BAS DU CORPS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.com



10-count maintien



30 levées de jambe



10-count maintien

changez de jambe et répétez la séquence



10-count maintien



30 levées de jambe



10-count maintien

changez de jambe et répétez la séquence



10-count maintien



30 levées de jambe



10-count maintien

changez de jambe et répétez la séquence