

JAMBES MUSCLÉES

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



10 squats



10 talons montés



10 fentes



20 levées de jambes
sur le côté



10 fentes latérales



10-count squat
maintenu

10-count = "en comptant jusqu'à 10"