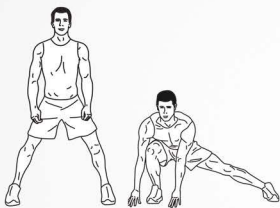


LEG-ENDARY

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

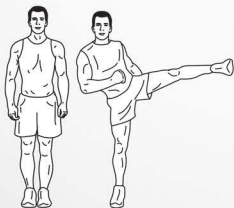
5 séries 2 minutes de repos entre les séries



8 fentes profondes



8 squats cosaque



8 élévations latérales lentes



8 coups de pied de côté lents