

JAMBES D'ACIER

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



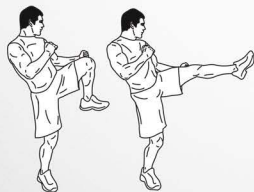
20 fentes avec levée de genou



20sec maintien



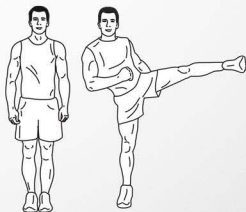
20 squats



10 coups de pied



10 talons levés



10 levées de jambe