

PUISSANCE DES TENDONS DU BAS DU CORPS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com



20sec extensions de jambes + **20sec** battements de jambes + **20sec** maintien
changez de côté et répétez la séquence



20sec levées de jambes + **20sec** cercles de jambe + **20sec** maintien
changez de côté et répétez la séquence



20sec levées de jambes + **20sec** coups de pied + **20sec** maintien
changez de côté et répétez la séquence