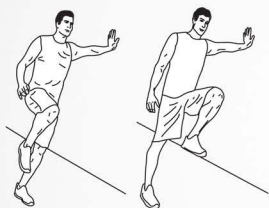


invincible

SPRINTEUR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

40 secondes chacun | 3 séries | jusqu'à 2 minutes entre les séries



course latérale au mur



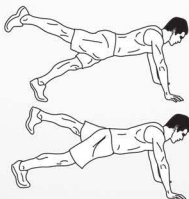
chaise



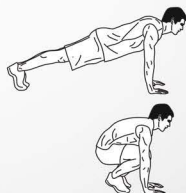
planche



fentes sprinteur



levées de jambe



sauts en planche