

# P.S.

DAREBEE  
POST-ENTRAÎNEMENT  
[© darebee.com](http://darebee.com)



40 extensions  
de jambes



40 extensions latérales



40 extensions  
jambe tendu



40 extensions  
de genoux



40 balanciers  
jambe tendu



40 levées bras/jambe  
alternés



10 ponts



10 rotations du bassin



10 étirements du grand  
fessier