

LÈVE-TOI & BRILLE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr



7 | dos-
étirement



1 | sauts

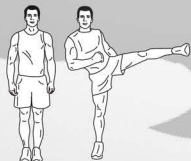


2 | squats

6 | grimpeurs



5 | levées
de jambe



4 | fentes



3 | levées
de bras

20