

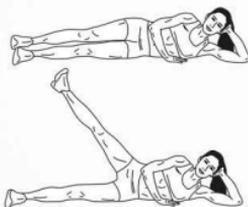
SHARK WEEK

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

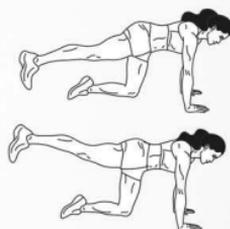
Pour soulager les crampes, réduire l'inconfort et les douleurs menstruelles.
2 minutes de repos entre les exercices.



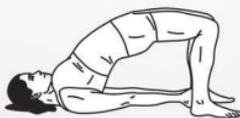
20 fentes latérales
x 3 séries au total
20 secondes de repos
entre les séries



20 levées de jambe
x 3 séries au total
20 secondes de repos
entre les séries



20 coups de pied d'âne
x 3 séries au total
20 secondes de repos
entre les séries



Maintenir chaque posture pendant 30 secondes