

# une pause

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

20 secondes chaque exercice.



haut du dos



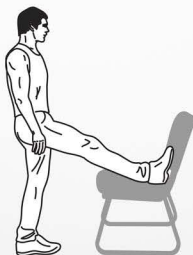
épaules



poitrine



quadriceps



ischio-jambiers



fléchisseurs de la hanche