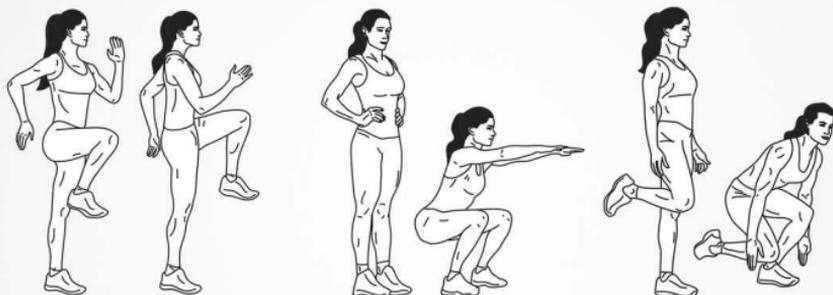


Squat & Co

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr



10 pas de marche

10 squats

2 squats sur une jambe (gauche)

10 pas de marche

10 squats

2 squats sur une jambe (droite)

finish