

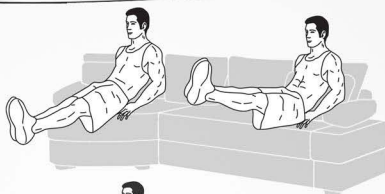
TV ENTRAÎNEMENT

**10 RÉPÉTITIONS
CHACUN**

pendant les
coupures pubs
ou toutes les
20 minutes

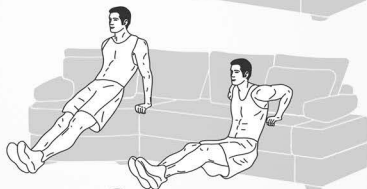
1

levées
des jambes



2

triceps dips



3

coups
de pieds



4

ciseaux

