

TYR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr



12 goblet squats
5 séries au total
30 sec de repos entre
les séries



12 soulevés de terre à une jambe
5 séries au total
30 sec de repos entre
les séries



12 talons levés
5 séries au total
30 sec de repos entre
les séries



12 fentes
5 séries au total
30 sec de repos entre
les séries



12 fentes latérales
5 séries au total
30 sec de repos entre
les séries