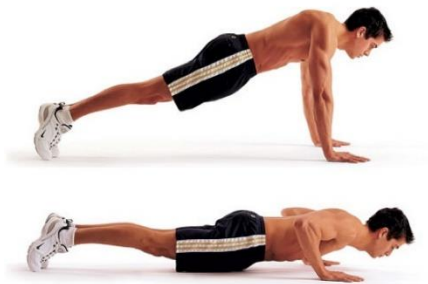


Entrainement :



- 1) 10 pompes
- 2) 15 abdos V-UPS
- 3) 20 squat sauté (flexion sautée)

Faire 6 tours non-stop le plus vite possible et chronométré.



Bonne séance à vous...

