

Entraînement à domicile

Créé par DAREBEE © darebee.com

Répéter 5 fois au total - Repos jusqu'à 2 minutes



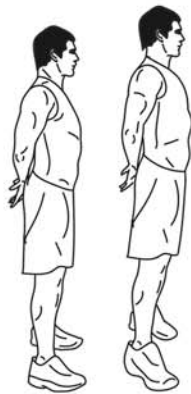
10 rotation des hanches



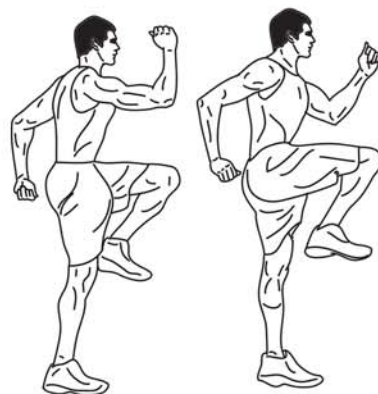
10 step jacks



10 ouvertures thoraciques



10 levés de mollet



10 marche au pas