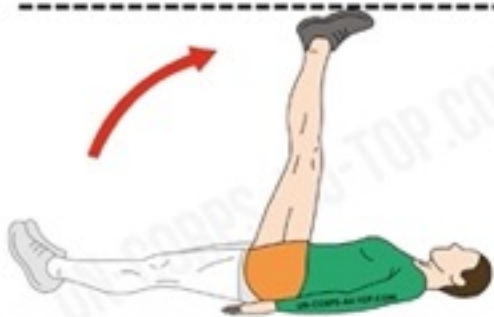


LEVÉS DE GENOUX

1



RELEVÉS DE JAMBES

2

SQUATS

3



MOUNTAIN CLIMBER

4



🌟 EFFORTS + REPOS X8 : DÉBUTANTS : 20S / 20S

INTERMÉDIAIRES : 20S / 15S CONFIRMÉS : 20S / 10S