



DE BELLES JAMBES MUSCLÉES EN SEULEMENT 30 MIN

Jump "grenouille"



3 séries de 15

Planche latérale avec lever de jambe



3 séries de 15
(chaque côté)

Squat bulgare



3 séries de 15
(chaque côté)

Lever de jambe latéral



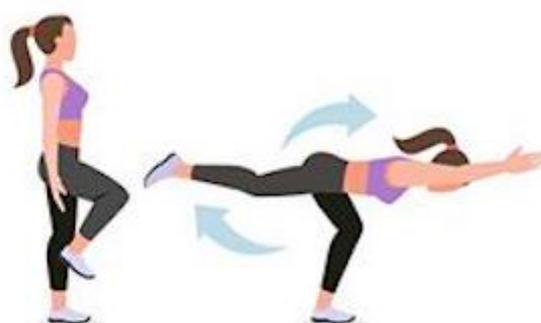
3 séries de 15
(chaque côté)

Squat jump



3 séries de 15

Flexion avant sur une jambe



3 séries de 15
(chaque côté)

Squat ouvert avec remontées



3 séries de 15

Lever de jambes arrière sur banc



3 séries de 15

Squat mural



3 séries de 15

Fente latérale



3 séries de 15
(chaque côté)