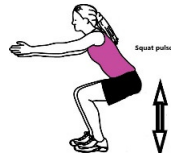


SPÉCIAL FESSIERS



Squat pulse (1 et 1/2)

25x



Donkey kicks

15x/côté



Hip thrust une jambe

15x/côté

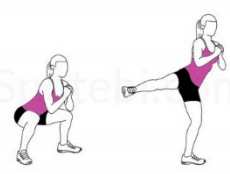


*Faire le circuit
3x avec ou
sans pause*



Squat + élévation arrière

15x/côté



Squat + élévation de côté

15x/côté



Fire hydrant

15x/côté

