

A2 Super En Forme

Pour crâner lors des randonnées

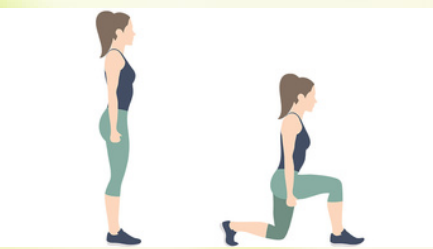
Programme à
adapter selon
vous!!



1 min de chaise



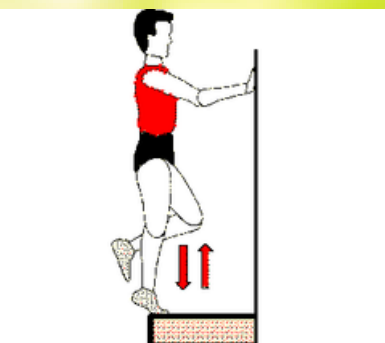
15 levers de jambe sur chaque jambe



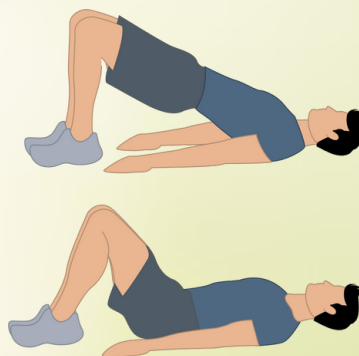
*15 fentes pour chaque
jambe*



15 squats



*20 levers de talons
sur chaque jambe*



*20 levers de
hanche*

NE PAS OUBLIER L'ECHAUFFEMENT
ET LES ETIREMENTS!!