Programme spécial fessiers

TEMPS: 13 minutes

THÈME: Travail ciblé fessiers type renforcement musculaire et étirements

MATÉRIEL NÉCESSAIRE: Aucun matériel

BÉNÉFICES: Raffermit et galbe les fessiers.

ACCESSIBILITÉ: débutant

FRÉQUENCE IDÉALE = 4 fois par semaine

EXERCICES = 7

NOMBRE DE TOURS = 1 TOUR

La durée et le repos sont exprimés en secondes.

Ce programme a été conçu pour être **ludique** : vous ne ferez qu'une fois chaque exercice par tour, **alors** allez-y à fond !

PROGRAMME

SPÉCIAL SPÉCIAL FESSIERS

