Prêt pour l'été

Intermédiaire | ⏱️ 2 min | 🔥 20 Kcal

1		Balancements latéraux avec une jambe tendue	20 Sec
	Récupération		20 Sec
2		Extension de la hanche + criss-cross	20 Sec
	Récupération		20 Sec
3		Étirement et abaissement de la jambe	20 Sec
	Récupération		20 Sec
4		Le pont sur une jambe	20 Sec

Buttify

C'est l'entraînement en PDF. Dans l'app, vivez l'expérience complète.

Ici vous avez la structure technique. Dans l'app, trouvez une expérience plus riche, plus dynamique et plus vivante.

Télécharger l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.