



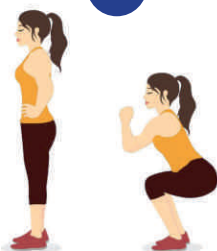
LE SPORT À LA MAISON



1



2



3



4



5



6

45 secondes par exercices

Réaliser l'enchaînement des 6 exercices 3 fois

Circuit à faire autant de fois que vous voulez dans la semaine