

Exercices avec l'ESV athétisme

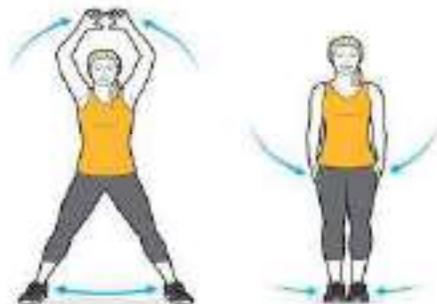
La chenille



Le gainage



Le jumping jacks



Squat et squat jump



La montée de genoux



Abdo crunch

