

# JAMBES / FESSIERS: SQUAT AVEC PETIT BAG



Départ debout, petit Bag sur les Épaules. Faire une flexion en 1/2 Squat en s'ancrant dans les talons et en gardant dos droit. Le regard environ à 2 mètres devant vous puis remonter en position debout. Garder gainage du corps sur tout le trajet.

