

Amincissement JAMBES & CARDIO

Comment perdre un maxi de masse grasse ___ 1

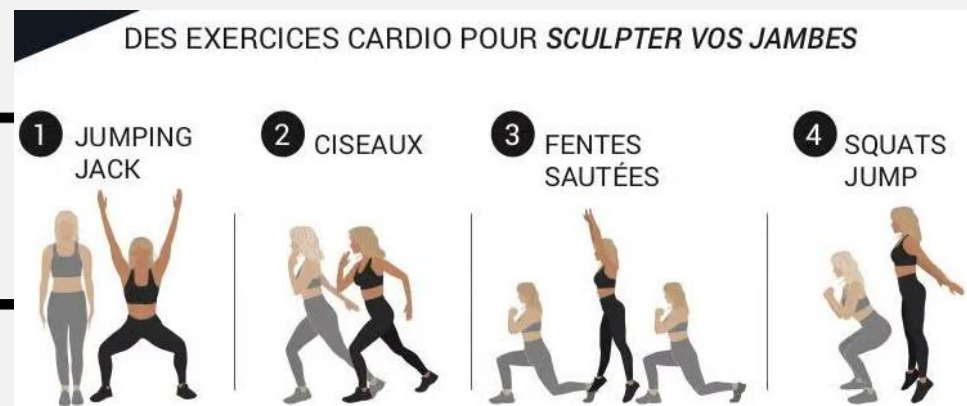
1) Cardio & Renfo musculaire _ 3

6 circuits sans et avec matériels

2) Cardio Confirmés + autres _ 10

Exos + circuit & autres

3) 2 Parcours _



15

4) Étirements _

17

Vous voulez contrôler la diminution de votre masse grasse ?

Ne montez plus sur le pèse-personne
mais prenez certaines mensurations !

Le calcul scientifique ci-après, vous donnera
précisément votre pourcentage de masse grasse !

L'explication c'est qu'un sport peut vous faire mincir tout en vous faisant prendre un peu de poids. Difficile à comprendre ??? Et pourtant le muscle est en effet plus lourd que le gras. Lorsqu'on fait beaucoup de sport et notamment de la musculation, du cardio-training et/ou un sport d'endurance pure, on développe sa musculature, donc on gagne un peu de poids. Les graisses vont en effet être remplacées par du muscle plus lourd. On va s'affiner tout en prenant du poids, au moins temporairement ! Rassurez-vous, cette variation est minime, et au fur et à mesure que les graisses vont fondre, le poids sur la balance va finir par baisser.

Ne vous fiez donc pas à votre poids affiché sur le pèse-personne ! Pour savoir si on perd du gras, il faut mesurer son tour de taille. Ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse grasseuse.

Quelles activités pour perdre plus durablement de la masse grasse ?

Il faut savoir qu'un entraînement musculaire ciblé ne permet pas de perdre localement en masse grasse. Donc, même si vous vous acharnez à faire des abdominaux pendant 1 heure, le peu de masse grasse éliminée ne sera pas localisée au niveau du ventre. Vous allez certes construire un peu de muscle mais la couche de graisse du ventre ne va pas disparaître car le peu de graisses que vous allez perdre sur les petits muscles que constituent les abdos sera éliminé sur l'ensemble du corps.

En travaillant les abdos, je vais perdre très très peu de graisse et partout dans le corps, dans les bras, les cuisses, les mollets, etc.

Ainsi, pour perdre du ventre, on vous conseille plutôt de vous orienter vers des exercices gourmands en énergie, qui sollicitent de gros groupes musculaires. En sachant que les fessiers & cuisses sont les plus gros muscles du corps humain, associés à du cardio, vous avez le trio gagnant pour perdre un maximum de gras.

MAIS SURTOUT, LIMITEZ LE SUCRE & LES FÉCULENTS RAFFINÉS !

Pâtes & Riz blancs + Tout ce qui est fabriqué avec du riz, Farine blanche, Maïs et Pommes de

Calculs de la Masse Grasse

MASSE GRASSE. Contrairement à l'IMC, les mesures de l'US NAVY ci-dessous sont très fiables :

Toutes les mesures en centimètres

Age = 20 **Hommes** Prénom = Mehdi Fa. % de graisse

Taille, hauteur 160 Tour de ventre 90 Tour de cou 42 20,52%

en cm Au plus large possible Sous le larynx Morphotype® **Surpoids Presk Nor**

Toutes les mesures en centimètres

Age = 25 **Femmes** Prénom = Juliette % de graisse

Taille, hauteur 175 Tour de Taille 75 Tour de Hanche 90 Tour de cou 33 22,07%

Au plus fin Au plus large Sous le larynx **Mince**

MASSÉ GRASSE	Tranches d'Âges	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femme	18~39 ans	< 19%	19% à 26%	26% à 32%	32% à 39%	> 39%
	40~59 ans	< 21%	21% à 28%	28% à 34%	34% à 41%	> 41%
	60~79 ans	< 22%	22% à 29%	29% à 35%	35% à 42%	> 42%
Homme	18~39 ans	< 9%	9% à 15%	15% à 21%	21% à 27%	> 27%
	40~59 ans	< 11%	11% à 17%	17% à 23%	23% à 29%	> 29%
	60~79 ans	< 13%	13% à 19%	19% à 25%	25% à 31%	> 31%

Tour de hanche :



Faire passer le mètre à l'endroit le plus fort des hanches et autour des fesses.

Tour de taille :

Femmes → Au plus étroit
Hommes → Au plus large



Age	Femme Ath.	Femme Mince						Femme Normal							
18-39 ans	< 9%	9%~18.9%	20%~29.9%	31%~37.9%	38%~39.9%	40%~41.9%	42%~43.9%	44%~45.9%	46%~47.9%	48%~49.9%	50%~51.9%	52%~53.9%	54%~55.9%	56%~57.9%	58%~59.9%
40-59 ans	< 11%	11%~13.9%	14%~15.9%	16%~17.9%	18%~19.9%	20%~21.9%	22%~23.9%	24%~25.9%	26%~27.9%	28%~29.9%	30%~31.9%	32%~33.9%	34%~35.9%	36%~37.9%	38%~39.9%
60-79 ans	< 13%	13%~13.9%	14%~14.9%	15%~15.9%	16%~16.9%	17%~17.9%	18%~18.9%	19%~19.9%	20%~20.9%	21%~21.9%	22%~22.9%	23%~23.9%	24%~24.9%	25%~25.9%	26%~26.9%
Morphotype	Athlète ou An.	Presque Athlète	Traite Plus Mince	Traite Mince	Mince	Mince	Mince Plus Normal	Normal Presk Mince	Normal	Normal +	Normal +	Normal	Normal	Normal Plus Surpoids	Obèse

Femme Surpoids						Femme Obèse
30%~32.9%	33%~33.9%	34%~34.9%	35%~35.9%	36%~36.9%	37%~37.9%	38%~38.9%
39%~39.9%	40%~40.9%	41%~41.9%	42%~42.9%	43%~43.9%	44%~44.9%	45%~45.9%
46%~46.9%	47%~47.9%	48%~48.9%	49%~49.9%	50%~50.9%	51%~51.9%	52%~52.9%
Surpoids Presk Normal	Surpoids -	Surpoids -	Surpoids	Surpoids +	Surpoids +	Surpoids Plus Obèse

Age	Homme Ath.	Homme Mince						Homme Normal							
18-39 ans	< 9%	9%~10.9%	11%~11.9%	12%~12.9%	13%~13.9%	14%~14.9%	15%~15.9%	16%~16.9%	17%~17.9%	18%~18.9%	19%~19.9%	20%~20.9%	21%~21.9%	22%~22.9%	23%~23.9%
40-59 ans	< 11%	11%~11.9%	12%~12.9%	13%~13.9%	14%~14.9%	15%~15.9%	16%~16.9%	17%~17.9%	18%~18.9%	19%~19.9%	20%~20.9%	21%~21.9%	22%~22.9%	23%~23.9%	24%~24.9%
60-79 ans	< 13%	13%~13.9%	14%~14.9%	15%~15.9%	16%~16.9%	17%~17.9%	18%~18.9%	19%~19.9%	20%~20.9%	21%~21.9%	22%~22.9%	23%~23.9%	24%~24.9%	25%~25.9%	26%~26.9%
Morphotype	Athlète ou An.	Presque Athlète	Traite Plus Mince	Traite Mince	Mince	Mince	Mince Plus Normal	Normal Presk Mince	Normal	Normal +	Normal +	Normal	Normal	Normal Plus Surpoids	Obèse

Homme Surpoids						Homme Obèse
27%~27.9%	28%~28.9%	29%~29.9%	30%~30.9%	31%~31.9%	32%~32.9%	> 33%
33%~33.9%	34%~34.9%	35%~35.9%	36%~36.9%	37%~37.9%	38%~38.9%	> 39%
40%~40.9%	41%~41.9%	42%~42.9%	43%~43.9%	44%~44.9%	45%~45.9%	> 46%
Surpoids Presk Normal	Surpoids -	Surpoids -	Surpoids	Surpoids +	Surpoids Plus Obèse	Obèse

Tranche 18-39 ans			Tranche 40-59 ans			Tranche 60-79 ans		
18-23 ans	24-33 ans	34-39 ans	40-45 ans	46-53 ans	54-59 ans	40-45 ans	46-53 ans	54-59 ans
Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant	Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant	Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant

Programme Cardio et/ou Renfo musculaire (8 circuits)

Ces 8 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent améliorer leur rythme cardiaque et endurance en renforçant également les Jambes, Fessiers, abdominaux & Lombaires. Nous devrions tous être intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio et/ou efforts d'endurance pure.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.

Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :

CARDIO

HAUT DU
CORPS

CENTRE
DU CORPS

BAS DU
CORPS

Entraînement dans l'idéal :

J1 = Cardio // J2 = Renfo // J3 = Cardio // J4 = Repos // J5 = Renfo // J6 = Cardio // J7 = Renfo

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1

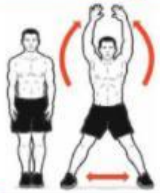

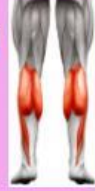

















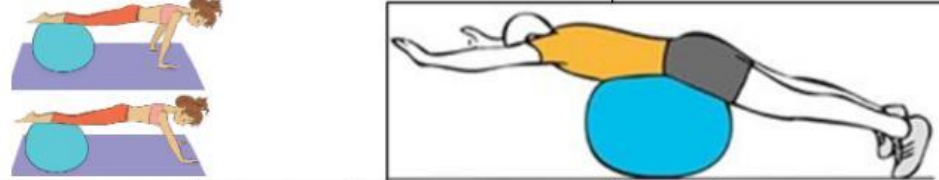




heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊




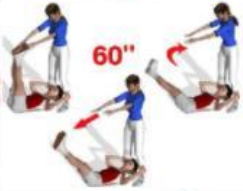




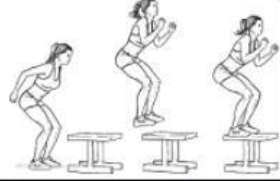
















Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds 	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	SQUAT Saut 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis sauts	16 8 4
6	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
7	Lombaires	   <small>Dos légèrement courbé en montée (pas trop) Alignement parfait de la tête avec le torse</small>		20 12 6
8	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	ABDOS Ciseaux 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
10	FENTES 	OU  <small>Utiliser devant un petit bloc. Tenez-vous sur le bloc de derrière vous.</small> Fentes croisées  OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 10 5

Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10
3	Fessiers 				16 8 4
4	ABDOS Ciseaux 	 <ul style="list-style-type: none"> • Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux. 			30 20 10
5	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
6	Bas Du DOS 	 Avec TRX			20 10 5
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 4
8	Impulsions Pointes de pieds 	 Impulsions très rapides sur pointes de pieds		 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
9	GAINAGE 				20 12 6
10	FENTES 	OU  <small>out devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small>	Fentes croisées 	OU 	18 12 6

Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE CARDIO	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30 20 10
2	ABDOS en Binôme 	 60"	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux 	20 12 6
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		Moins Fléchir	20 12 6
4	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 12 6
6	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps  	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
7	PONT 	Lever alternativement une jambe 	OU Ne pas reposer les fesses au sol 	20 12 6
8	Saut En Étoile CARDIO			16 8 4
9	SQUAT 	 Quart de squat Demi squat Trois quart de squat Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	CLIMBERS 	 OU 	OU 	30 20 10

Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels		REP'		
1	GENOUX POITRINE	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p style="font-weight: bold;">Montées de genoux</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>	
2	ABDOS en Binôme		 <p style="color: red; font-weight: bold;">60"</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Coude genou opposé en alternance.</p>		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>	
3	Presse Quadri			<p style="font-weight: bold;">Minis-Sauts</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>	
4	GENOUX POITRINE				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>	
5	BRAS TENDUS Rotation Buste				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>	
6	SQUAT Sauts Step		<p style="font-weight: bold; color: blue;">SQUAT POP-OVER</p> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>	
7	PONT		<p style="color: red; font-weight: bold;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="font-weight: bold; color: red;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>	
8	Saut En Étoile	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>	
9	SQUAT Box		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Attention aux risques de chutes</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>	
10	CLIMBERS			<p style="font-weight: bold; color: red;">OU</p> 	<p style="font-weight: bold; color: red;">OU</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>


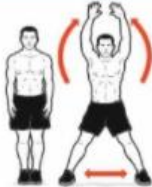

















Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES 			30 20 10
2	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
3	SQUAT SUMO 		Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées 	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE 			20 10 5
8	Pas Chassés 	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman 			16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité		20 10 6

Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels			REP'	
1	TALONS FESSES 	CARDIO			30	
					20	
					10	
2	ABDOS 		Avec Medecine-Ball 		30	
					20	
					10	
3	Fentes en progression Front-Kick 		2ème fente Front Kick 		16	
					8	
					4	
4	FENTES Alternées Sautées 	CARDIO		En progressant	Moins Fléchir	
						16
						8
5	ABDOS Battements jambes 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30	
					20	
					10	
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 			Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30	
					20	
					10	
7	GAINAGE 				20	
					10	
					5	
8	Pas Chassés 	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3	
					2	
					1	
9	SQUAT Heisman 				16	
					8	
					4	
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 			Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité	20	
					10	
					6	

1 Circuit Cardio confirmés (17 exos)

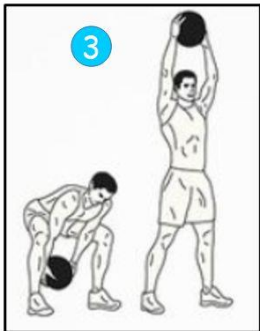
N°	EXOS	CARDIO & Renfo 1	Tps'
1	JUMPING-JACK 		75" ou 60rep
2	Squats puis Relevé de jambe tendue 	 En alternance	45" ou 16rep
3	Boxing Stepping Direct 	 Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
4	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	45" ou 20rep
5	Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine 	 En alternance	75" ou 50rep
6	BURPEES Sans Pompe 	 Sans pompe	45" ou 20rep
7	Shadow Corde à Sauter 	 2	75" ou 60rep
8	Saut Pieds joints Réception Écartée 		45" ou 20rep
9	CLIMBERS 	 Coude-Genou du même côté	75" ou 60rep
10	SQUAT Saut en Etoile 		45" ou 20rep

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 2		Tps'
11	Mini-Sauts Surfeurs	CARDIO 	Toujours jambes fléchies	75" ou 60rep
12	Sautillements Levées Genou Potrine puis Front kick	 	10 Reps d'un côté puis 10 Reps de l'autre	45" ou 20rep
13	Boxing Stepping Vers haut	CARDIO 	Mouvements de jambes cadencés avec bras Mvts rapides	75" ou 60rep
14	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	45" ou 20rep
15	Jumping- Jack Inversé	CARDIO 	En alternance Bras-Jambe opposés	75" ou 60rep
16	Pointes pieds Flexion Impulsion Extérieure	Travail de tout le BAS 	Toujours jambes fléchies	45" ou 16rep
17	Genou Coude Opposé	CARDIO 	Coude - Genou opposé	75" ou 60rep

Cardio

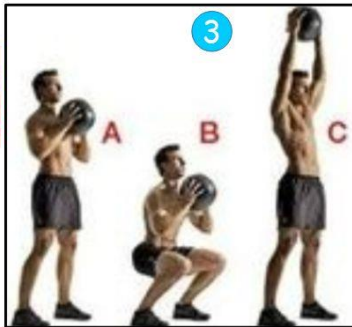
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Elastique



3

Toujours
garder le
dos
droit !



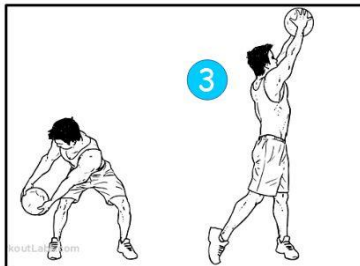
3

Medecine
Ball



4

1



3

6 exos pour
Cuisses & Épaules

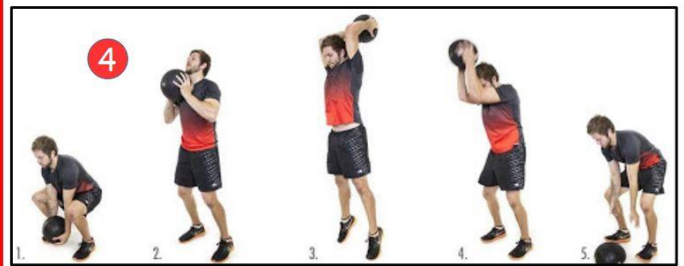
Par niveaux de difficulté :

1

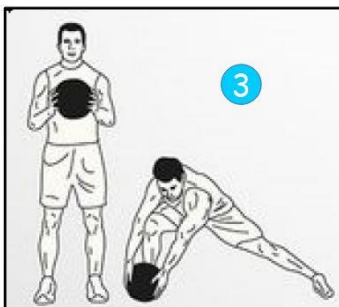
2

3

4



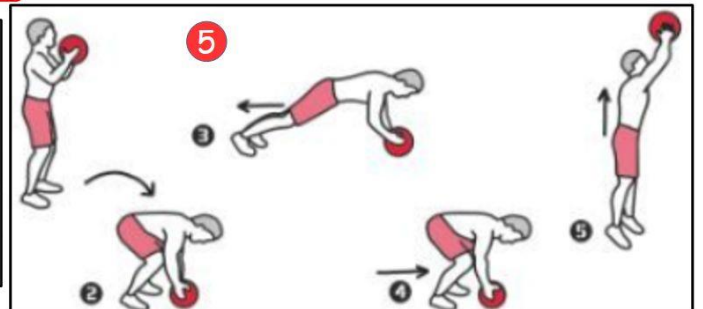
4



3

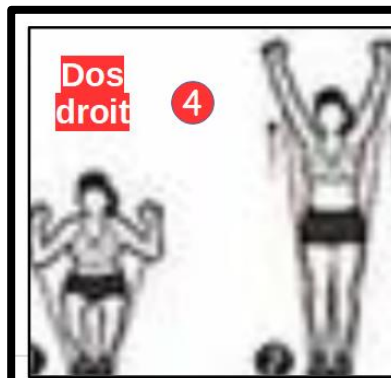


4



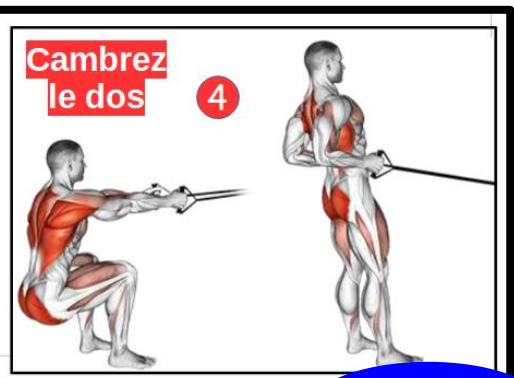
5

Elastique



Dos
droit

4



Cambrez
le dos

4

1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



OU



2 COURIR en marche arrière



Aller = Courir en arrière jusqu'à la porte.

Retour = Sprint jusqu'aux escaliers.

6 Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...



Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

CARDIO

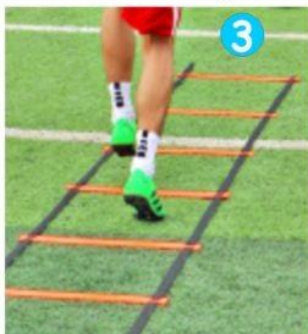
Par niveaux **1 2 3**
de difficulté : **4 5**

3 Pointes de pieds sur STEP

Enchaînements très rapides !



5 Doubles appuis échelle de rythme

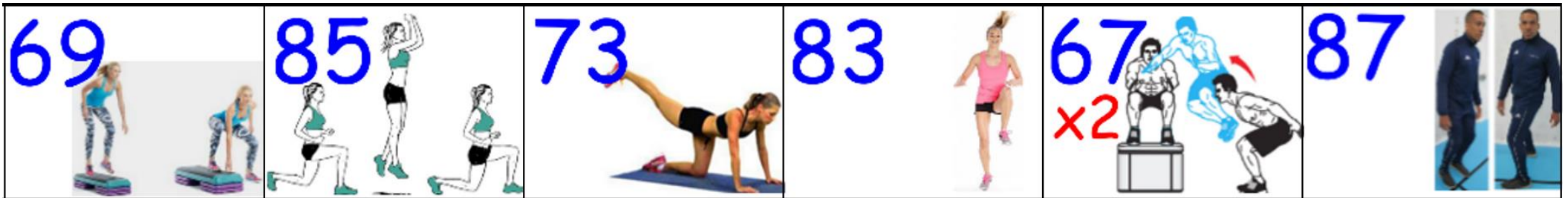


4 COURSES ESCALIERS



La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute

Jambes Cardio (24 exos)



Toucher la ligne jaune et repartir



Sprint

1 = Poussée de Box sur 15 mètres



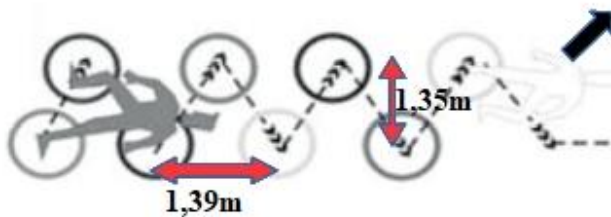
2 = Tirage de Box sur 15 mètres



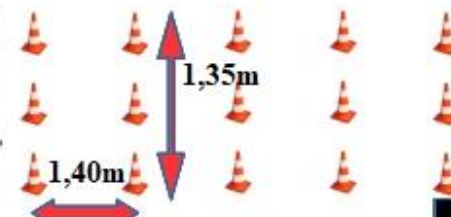
3 = 7 Sauts + 7 Pompes



Hauteur haie = 47 cm



4 = 9 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



5 = Pas chassés dans 4 couloirs
Pénalité de 1s par plots touchés



6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



2,2m



2 m

7 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

PARCOURS "Cardio-Burpees"

Arrivée

Sprint

Départ

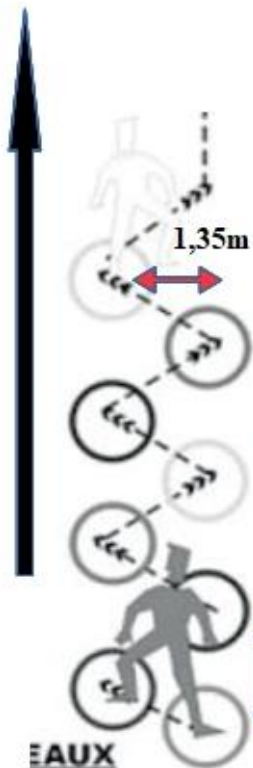
15/17



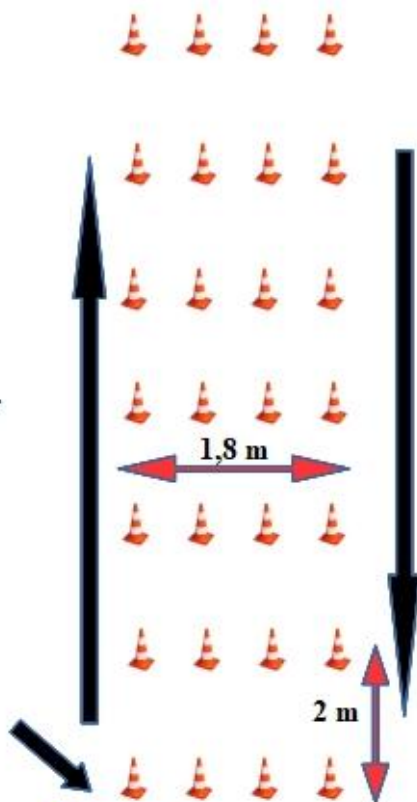
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



4 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

1 = 5 pompes.

Le torse doit toucher les plots.
Les bras doivent être tendus.



2 = 12 cerceaux

Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

3 = 3 Sauts sur

Box Pieds joints

Hauteur
Box
= 75 cm



Sprint



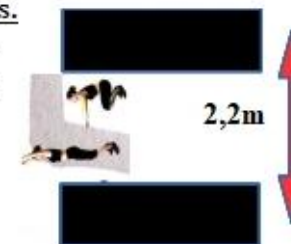
7 = 10 bonds.

Pieds joints.

Pénalités de

1s si pieds

non-joints



8 = 3 bonds. Pieds joints.

Pénalités de 1s si pieds non-joints



PARCOURS "Cardio-Foot"

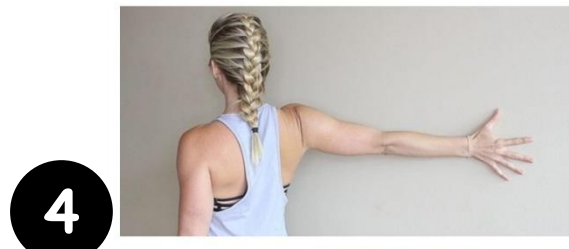
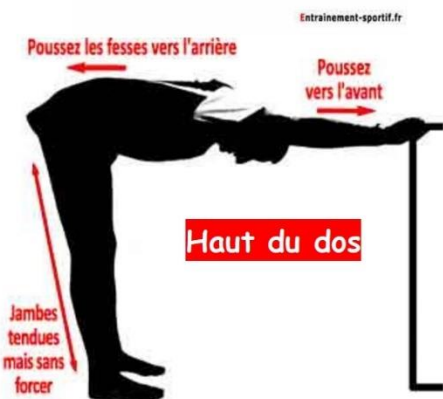
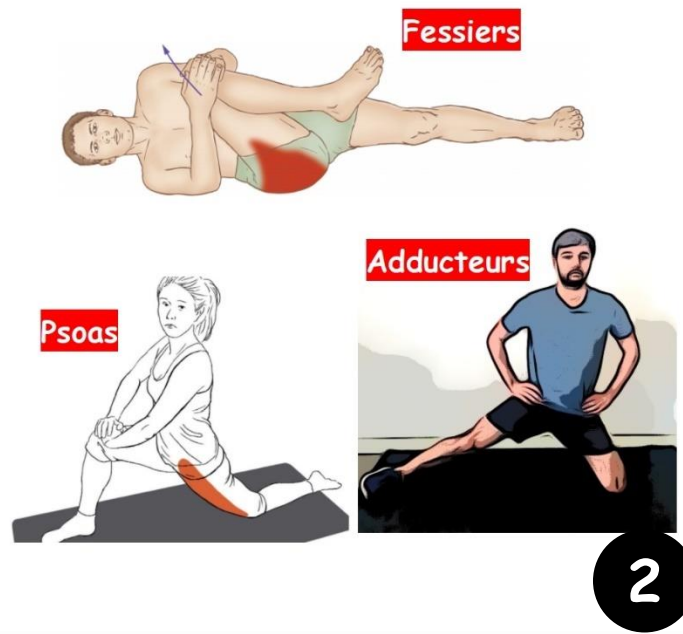
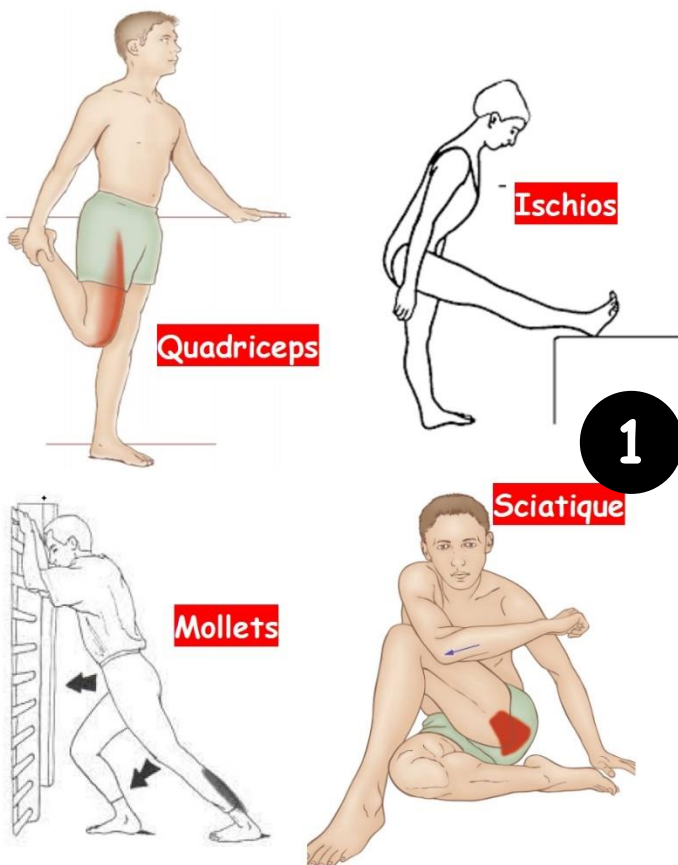
Arrivée

Sprint

Départ

16/17

Étirements indispensables après une séance de fitness



épaules

