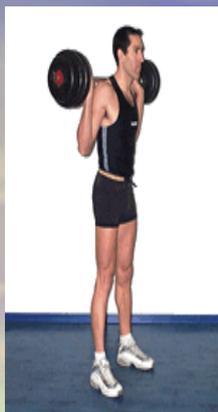
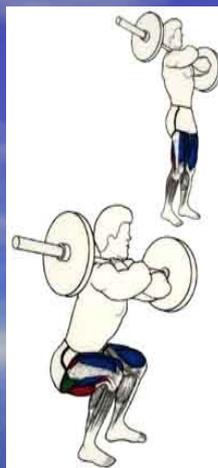


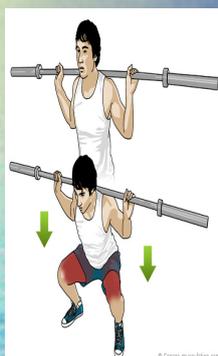
Les exercices généraux pour les cuisses



Le squat libre



Le squat libre devant



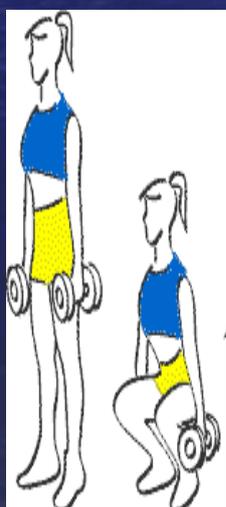
Le squat 1/2 sumo



Le squat avec haltère
Ou kettlebell



Le squat sumo



Le squat libre avec 2 haltères



Le hack squat libre