

## Sexy Legs

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:21 -

---



sexy Legs

Extensions des jambes - 3 séries avec 6-12 reps

Allongé flexions des jambes - 3 séries de 6-12 reps

Hack Squat - 3 séries avec 6-12 reps

Barbell Fentes - 2 sets à 6-12 reps

## Sexy Legs

Écrit par Carlos Barbon  
Dimanche, 09 Juin 2013 20:21 -

---

Soulevez talons debout dans la machine - 3 séries de 6-12 reps

Les débutants devraient commencer la première semaine avec seulement deux sets de l'exercice # 3 et # 5