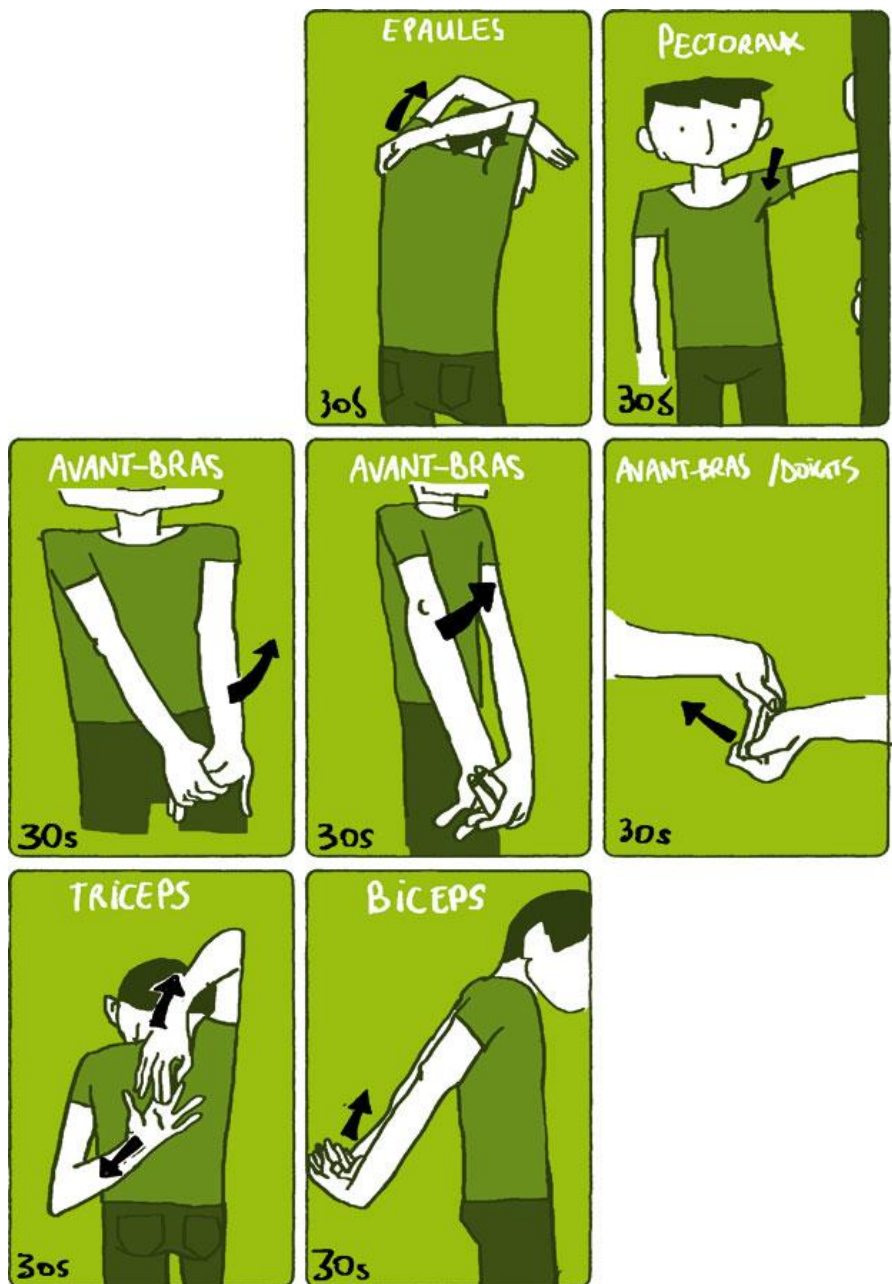


Séance Etirements confinement spécifique escalade

*Séances à effectuer les jours de repos ou au
moins 2 heures après votre séance
d'entraînement*



Source : kinescalade.com et grimper.com