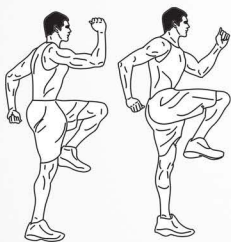


30 MINUTES MARCHÉ

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

Répétez 5 fois au total

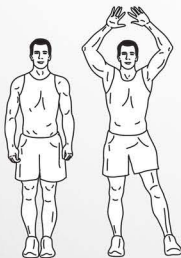


60sec pas de marche

15sec step jacks

60sec pas de marche

15sec step jacks



60sec pas de marche

15sec step jacks

60sec pas de marche

15sec step jacks

60sec repos