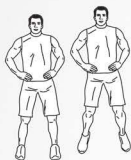


4 minutes échauffement

PAR DAREBEE © darebee.fr

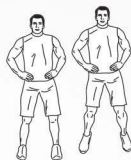
Répétez chaque exercice pendant 20 secondes.



sauts sur place



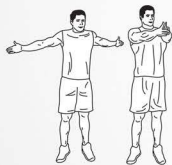
sauts sur les côtés



sauts sur place



sauts sur une jambe



écartés



cercles bras tendus



écartés



cercles bras tendus



rotations



rotations



rotations



rotations