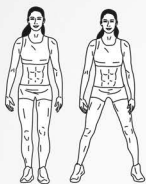


excellent

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



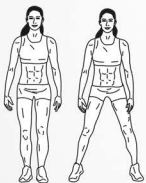
10 sauts écarté-serré



10 cercles bras tendus



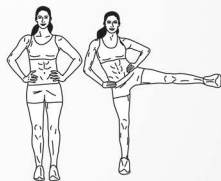
10 fentes avec levée de genou



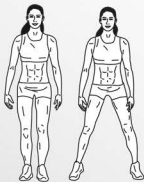
10 sauts écarté-serré



10 torsions



10 levées de jambe



10 sauts écarté-serré



10 coups de poing



10 flexion + torsion du buste