

ADIRA

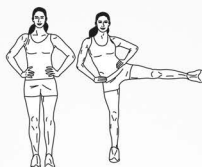
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



6 fentes avec levée de genou



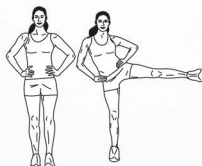
10 levées de jambe de côté



6 torsions du buste



6 fentes avec levée de genou



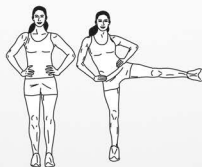
10 levées de jambe de côté



10 coups de poing



6 fentes avec levée de genou



10 levées de jambe de côté



6 flexions de côté