

ÉVEILLÉ & VIVANT

DAREBEE
ENTRAÎNEMENT
© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



10 jumping jacks



10 levées de genou



10 jumping jacks



10 levées de bras
alternées



10 jumping jacks



10 écartements de bras