

Retour aux Sources

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 pas de côté



20 cercles de bras



20 pas de côté



20 bras écartés



20 pas de côté



20 bras levés alternés