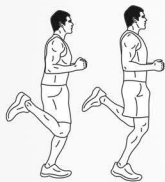


BARD

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

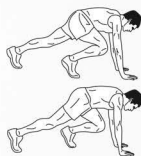
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 talons fesses



20 levées de genoux



20 grimpeurs



20 talons fesses



20 levées de genoux



20 toucher-épaules