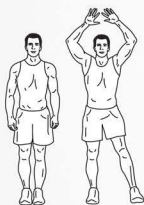


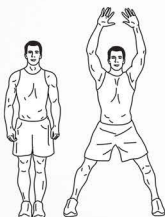
Débutant Cardio

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

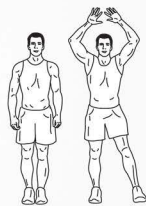
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



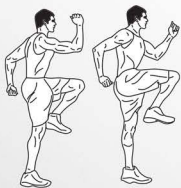
10 pas de côté alternés
/ step jacks



30 jumping jacks



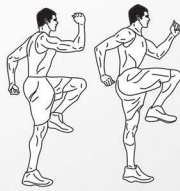
10 pas de côté alternés
/ step jacks



10 pas de marche



30 levées de genoux



10 pas de marche