

débutant circuit

ENTRAÎNEMENT
par DAREBEE

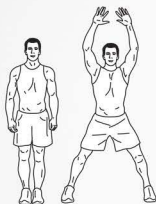
© darebee.fr

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes repos



12 jumping jacks



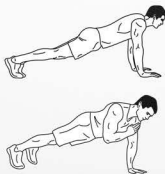
6 squats



6 talons levés



12 cercles bras tendus



6 toucher-épaules



6 rotations en planche