

Bellatrix

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



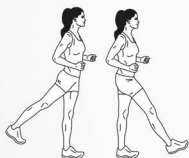
10 talons fesses



5 talons levés



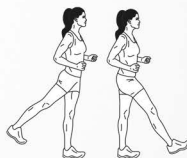
10 talons fesses



10 mouvements avant/
arrière (côté gauche)



5 talons levés



10 mouvements avant/
arrière (côté droit)



10 levées de jambe
(côté gauche)



5 talons levés



10 levées de jambe
(côté droit)