

MIEUX QUE RIEN

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



6 jumping jacks



10 levées latérales
de jambe



10 extensions de biceps



10 talons fesses



6 torsions du buste



6 talons levés