

je suis Une Grande Fille

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



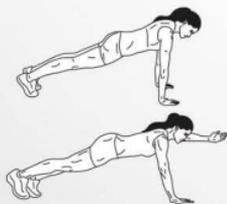
10 squats



10 squat + pas croisé arrière



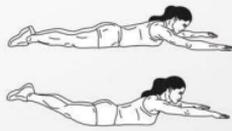
10 talon levé en squat



10 levées de bras



10 grimpeurs lents



10 étirements