

BLADE **RUNNER**

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



40 levées de genou



20 talons levés



40 levées de genou



20 ciseaux



20 battements



20 battements inversés