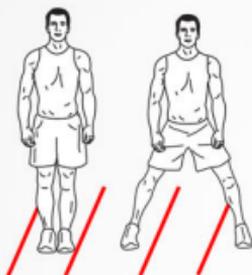


FRONTIÈRE 2.0

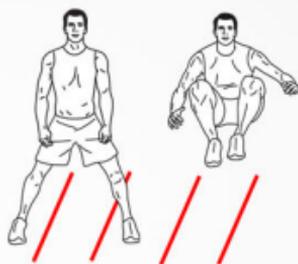
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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

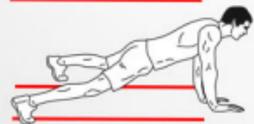
Dessinez 2 lignes de la largeur de vos épaules



20 sauts entre lignes



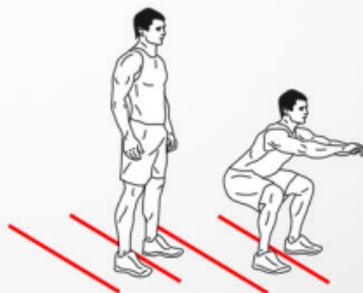
10 sauts hauts en frappant les talons



10 planche avec sauts vers l'intérieur



10 genou-au-coude à l'extérieur des lignes



20 squats au dessus des lignes