

MEC, ÇA DÉRIVE VITE!



PAR DAREBEE

@ darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



4 jumping jacks

4 levées de genoux

2 sauts de côté

8 jumping jacks

8 levées de genoux

2 sauts de côté



10 jumping jacks

10 levées de genoux

2 sauts de côté