

Belle & Intelligente

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

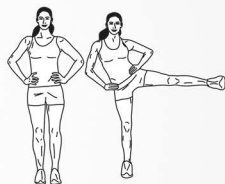
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



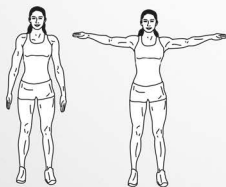
10 pas de côté alternés



6 squat + pas en arrière



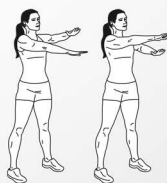
10 levées de jambe



20 levées de bras



20 cercles bras tendus



20 ciseaux