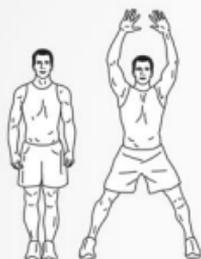


BRÛLER & BÂTIR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

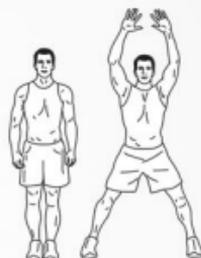
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 jumping jacks



10 squats



10 jumping jacks



5 squats



20 levées de genoux



5 squats