

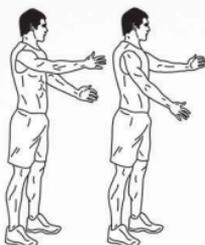
BRÛLANT

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



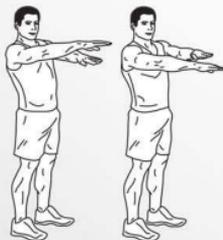
30 levées de genou



30 ciseaux



30 levées de genou



30 ciseaux



30 levées de genou



30 cercles bras tendus