

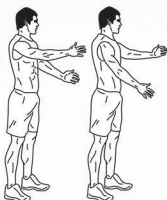
BRÛLANT

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



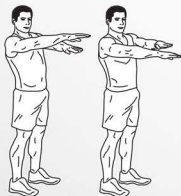
30 levées de genou



30 ciseaux



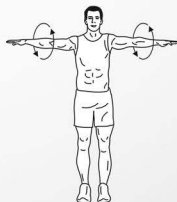
30 levées de genou



30 ciseaux



30 levées de genou



30 cercles bras tendus