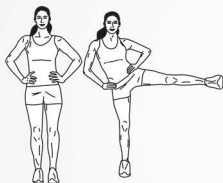


POUVOIR & REUSSIR

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

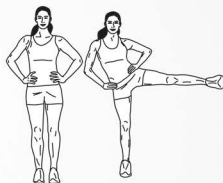
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 levées de jambe



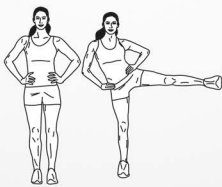
5 talons levés



20 levées de jambe



20 cercles bras tendus



20 levées de jambe



20 cercles bras tendus