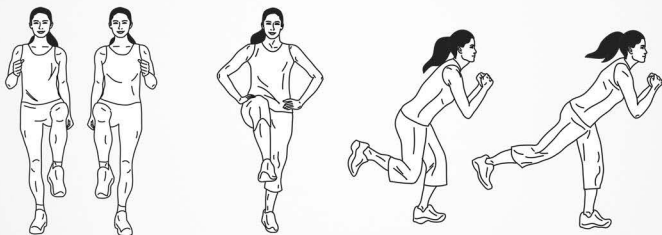


Cardio Balance

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr



10 pas de marche

10-count maintien (pied droit)

10 coups de pied arrière (pied droit)

10 pas de marche

10-count maintien (pied gauche)

10 coups de pied arrière (pied gauche)

finish

Notice : 10-count = en comptant jusqu'à 10.