

CARDIO BARRE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

Répétez 5 fois au total | 2 minutes de repos entre les séries.



20 levées de genoux
sautez et faites **une traction**

20 levées de genoux
sautez et faites **une traction**

20 levées de genoux
sautez et faites **une traction**

20 levées de genoux
sautez et faites **une traction**

20 levées de genoux
sautez et faites **une traction**

finish

